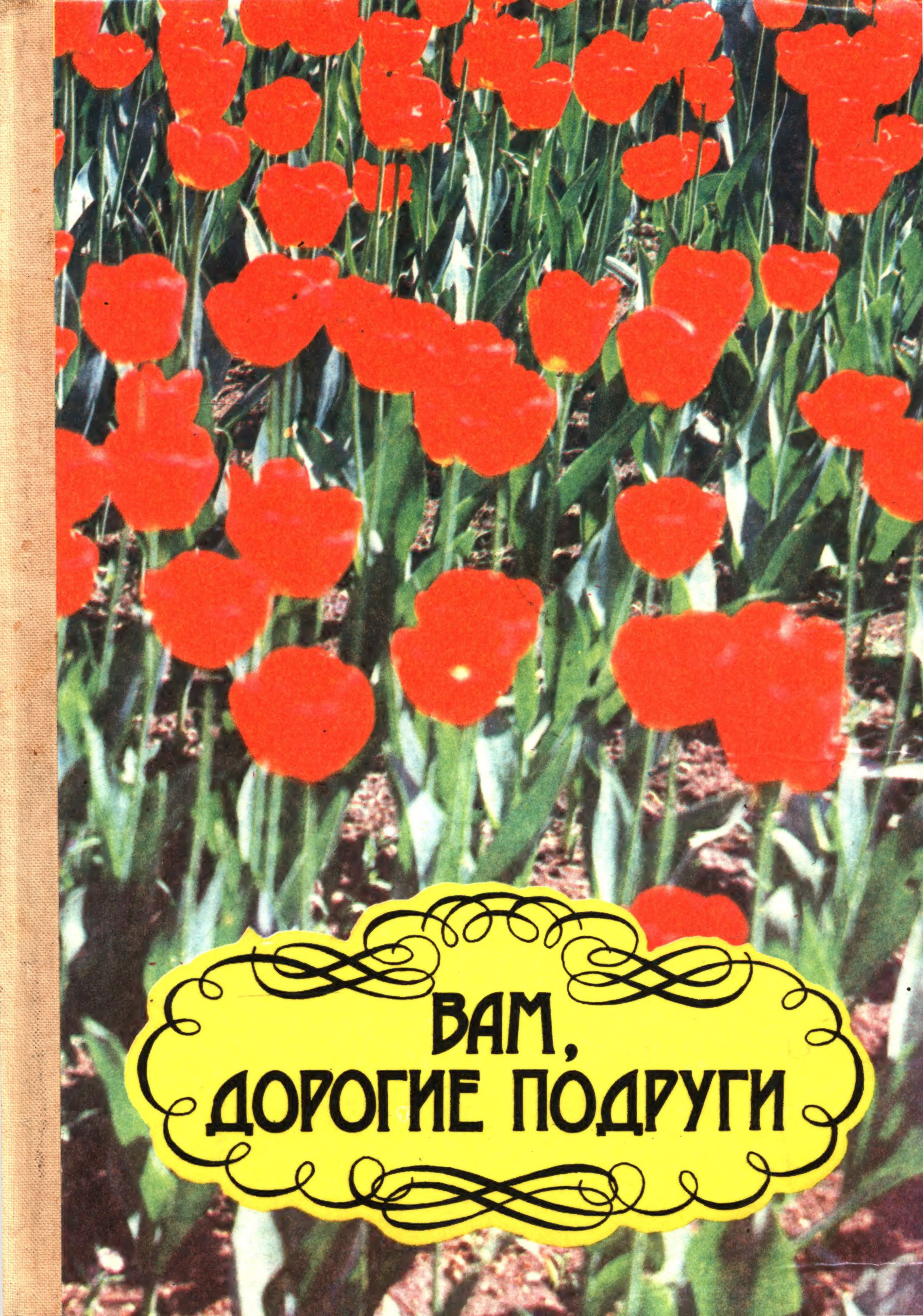

ВАМ,
ДОРОГИЕ ПОДРУГИ

ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ ЖЕНЩИНА

Шторм на море, волны бьют в набат,—
Это дело солнца, говорят.
Хлещут ливни третий день подряд,—
Это дело солнца, говорят.

Дует ветер в рог осатанело,
Снег метет вдоль отчего предела,
Иль по крышам барабанит град,—
Это дело солнца, говорят.

Время суток. Смена тьмы и света —
Солнца установленный черед,—
Это небо голубого цвета
Или черный, в звездах, небосвод.

Все от солнца, и зима, и лето,
Ласточек отлет или прилет,
По орбите солнечной планета
Совершает свой круговорот.

Все от солнца: в красных шапках клевер
И в ожогах желтые луга,
Коронованный сияньем север
И в дождинках радуга-дуга.

Хоть порою солнце бессердечно,
Говорим:
— Пусть солнце будет вечно! —
И давно подмечено одно:
Что подобно женщине оно.

Женщина ласкает, если любит,
А когда не любит, то она
Опаляет, мучает и губит,
Огненности солнечной полна.

То платком, как облаком, стыдливо
Укрывает ясное лицо,
То лукаво, гордо и смешливо
В вас бросает красное словцо.

То в душе она надежду будит,
То пронзает дуновеньем льда.
Говорю с любовью я:
— Пусть будет
Солнечная женщина всегда!

Мирзо Турсун-заде

(Перевод с таджикского)





Вы хотите быть красивой. Хотите быть элегантной. Хотите чтобы у вас был свежий вид. Хотите всегда выглядеть молодой. Это желание и юных девушек, и зрелых женщин. Каждый возраст имеет свои проблемы. Решить их помогут вам многие советы и рекомендации, помещенные в этой книге.

Как выглядеть бодрой и элегантной, как сохранить здоровье, молодость и работоспособность на долгие годы, как поддерживать хорошее настроение, как вкусно и быстро готовить — ответы на эти вопросы вы найдете на страницах этого издания.

Здесь собраны материалы прессы, мысли и рецепты, раскрывающие женские секреты обаятельности и таинственности, помогающие всегда быть в форме.





СОДЕРЖАНИЕ

ИСКУССТВО ЖИТЬ

КУЛИНАРИЯ

ЦВЕТЫ, СЕМЬЯ, ДЕТИ...



- АЗЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ
- ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ
- ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА
- ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
- ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
- ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ
- ВСЕ О ГРИБАХ
- ГОТОВИМ ВКУСНО
- СЕКРЕТЫ КУЛИНАРОВ
- ДИЕТА БЕЗ ЧУДЕС
- СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА
- ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК
- ИЗ КОПИЛКИ МОДЫ
- ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК
- НОВОГОДНИЕ ПОЖЕЛАНИЯ



КИЕВ
РИЦ «ПРОЗА»
1993

ББК 37.279
В16



Вам, дорогие подруги.

В16 Сост. Е. С. Батищева, Л. А. Суркова, И. В. Цветова.— Киев: РИЦ «Проза», 1992.— 163 стр.
ISBN 5-7707-3032-3.

В книге использованы материалы из журналов «Жинка», «Бурда моден», «Работница», «Крестьянка», «Здоровье», «Сельская молодежь», «Наш дом»; книг «Ева всегда молода», «Красота и косметика»; газет «Коза», «Сельская жизнь», «Комсомольская правда», «Киевские новости», «Натали» и материалы авторов-составителей.

В $\frac{3404000000—03}{А—68—92}$ без объявл. **ББК 37.279**

Издание для досуга

ВАМ, ДОРОГИЕ ПОДРУГИ

Авторы-составители:
БАТИЩЕВА ЕЛЕНА СТАНИСЛАВОВНА
СУРКОВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА
ЦВЕТОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

Редакторы *В. Т. Пущаловская, Н. Б. Зволинская.* Художественный редактор *Б. Г. Бильченко.* Технический редактор *Р. В. Максименко.* Корректор *Н. В. Бондаренко.*

Н/К

Подписано в печать 15.08.92. Формат 70×100 1/16. Бумага офсетная. Гарнитуры литературная, журнальная рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,25. Уч.-изд. л. 23,7. Заказ № 3-137. Цена договорная.

Рекламно-издательский центр «Проза». 254053, Киев, ул. Артема, 52-а.
Харьковская книжная фабрика «Глобус». 310012, Харьков, Энгельса, 11.

ISBN 5-7707-3032-3.



ЭТО ВАЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ УСТАЛОСТИ?

Жители Афганистана при встрече говорят друг другу такую фразу: «Да не знать тебе никогда, что такое усталость». В языках многих племен, живущих в различных уголках мира, куда еще не проникла цивилизация, нет слова «усталость». К сожалению, у нас положение совсем иное. Мало того, что мы систематически подвергаемся воздействию вредных факторов, таких, как шум, выхлопные газы, никотин, алкоголь, кофеин, а также всякого рода стрессам и перенапряжениям, так еще переутомляем себе сами, сознательно ведя неразумный образ жизни.

Шум — характерная черта XX века. Реагирует на него весь организм: нервная система, система внутренней секреции, кровообращения, дыхания, пищеварения. Окружающий нас воздух — и «свежий», как на улице, и в помещении — содержит много вредных для организма веществ. Усталость вызывается даже неправильным питанием.

Усталость, появляющаяся после дозированной физической нагрузки — плавания, тенниса, двухтрехкилометровой прогулки и т. д.,— совсем другого свойства, она быстро проходит и рекомендована медициной. Сон после такой усталости бывает глубоким и продолжительным. Человек просыпается отдохнувшим и с удовольствием принимается за новую работу. Такой род усталости очень часто является действенным средством при лечении другого вида усталости, которая может даже стать причиной депрессии. Эта негативная усталость делится на несколько разновидностей.

Очень часто усталость проявляется у людей чрезмерно загруженных. Возложенные на них обязанности пугают их с самого утра, сразу же после пробуждения. Люди боятся, что не сумеют выполнить в срок все то, чего от них ожидают. Такая усталость называется утренним утомлением. Ученые утверждают, что этот тип усталости отмечается у большинства матерей. Стремление к совершенству, свойственное больше женщинам, чем мужчинам, является для слабого пола серьезной опасностью. Женщины хотят все делать хорошо, стремятся во всем достичь идеала, а это не всегда получается.

Усталость уже давно утратила свой первоначальный характер — перестала быть лишь следствием сильного физического напряжения. Утомление человека, живущего в постоянном психическом напряжении или спешке, значительно сильнее усталости человека, работающего, например, на лесоповале.

Существуют ли средства и лекарства, которые радикально и быстро ликвидировали бы состояние усталости? Увы, таких лекарств, таких чудодейственных пилюль нет. Лекарства помогают только тогда, когда усталость является следствием болезни организма, когда их принимают для борьбы с основным заболеванием.

Многие требуют от врача, чтобы тот выписал им рецепт на лекарство, которое бы помогло не только побороть усталость, но и сделало бы из них титанов труда, способных перенести любое напряжение. А ведь эффективным средством против усталости является искусство жить.



ЖЕНСКАЯ КРАСОТА

Очарованный с давних пор,
Поклоняюсь тебе неспроста,
Схожая с высотою гор
Женская красота.

Ах ты, женская красота,
Распрекрасная без прикрас,
Как над бездною высота,
Закружившая нас.

О, когда б ты исчезла вдруг,
Не страшна мне была б слепота.
Ты над сердцем замкнула круг,
Женская красота.

Словно снег на холме, что сед,
Ты возвышенна и чиста.
Я — твой город, а ты — мой свет,
Женская красота.

Был я ранен тобой стократ,
Но не охал и не стонал,
Под огнем твоим, как солдат,
Мужественно стоял.

Несказанны цветы лугов,
Но тебе и они не чета,
Затмевающая богов
Женская красота.

Время царствам давало бой,
Но солдаты его — лета —
На коленях стоят пред тобой,
Женская красота.

Кайсын Кулиев

(Перевод с балкарского)



Вам, женщины!

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ВСЕГДА

Проснувшись утром, не вскакивайте резко с постели. Полежите несколько минут спокойно, потянитесь. Смажьте лицо сметаной (если кожа сухая или стареющая) или положите готовую маску. Сделайте утреннюю зарядку, после чего переходите к умыванию.

Позавтракав, почистите зубы, нанесите на лицо соответствующий дневной крем. Можно немного подрумянить щеки (если это требуется), подкрасить губы. Чтобы брови лучше вырисовывались, красиво выглядели, смажьте несколькими каплями растительного масла маленькой щеточкой и причешите их или слегка подтемните специальным карандашом. Если красите ресницы тушью, то не наносите ее много, сделайте это очень осторожно. Припудрите затем лицо рассыпной или компактной пудрой. Старайтесь подобрать все декоративные средства светлых, мягких, не очень ярких оттенков.

Прическа должна быть несложной, такой, какую легко сделать утром. Перед выходом взгляните на свои руки — достаточно ли хорошо вычищены и подпилены ногти, не сошел ли кое-где лак. Если любите духи, слегка надушитесь. Именно слегка, так как запах их может быть не очень приятен кому-либо из товарищей по работе. Не стоит употреблять любые духи. Дневными считаются легкие, свежие, прохладные — «Ленинград», «Серебристый ландыш», «Феникс», «Дебют», «Лесной ветер», «Белая ночь», «Роза ветров», «Неизвестная» и др.

Еще раз посмотрите на себя в зеркало — простая и изящная прическа, немного грима на лице, свежая кофточка, отутюженная юбка, скромные украшения, до блеска начищенные туфли — вы довольны собой, своей внешностью, своим нарядом. А это очень важно: ведь аккуратный, привлекательный вид дисциплинирует, создает хорошее настроение на целый рабочий день.

Вы пришли с работы домой. Прежде всего переоденьте обувь. Если вы целый день ходили на каблуках — наденьте на низких. Домашние туфли должны быть мягкими, удобными. Переоденьтесь в домашнюю одежду, помойте руки, удалите дневной грим — протрите лицо лосьоном. Если есть возможность, минут 20—30 спокойно посидите или полежите с приподнятыми ногами, подложив под них подушку или валик.

Некоторые женщины одеваются на работу очень тщательно, а дома ходят растрепанные, нечесаные, лохматые, в старых халатах и стоптанных туфлях. Мать должна быть для своих детей всегда образцом чистоты и аккуратности, поэтому и домашняя одежда нужна пусть недорогая, но опрятная и привлекательная.

От частого мытья, от моющих средств, соды краснеют, сохнут, грубеют руки. Пользуйтесь защитными кремами, научитесь работать в перчатках. Не выбрасывайте выжатый лимон, кусочки огурца, ревеня, протрите ими кожу, она будет белой и мягкой.

Кухня — это рабочее место хозяйки. Продумайте планировку кухни, чтобы все там было «под рукой». Если на работе приходится подолгу стоять, то старайтесь домашние дела, по возможности, делать сидя. Если от длительного стояния «отекли» ноги, сделайте ванночку с солью или отваром трав, помассируйте их. Желательно долго не заниматься однообразным трудом, как это делают некоторые: целый день проводя за стиркой, утюжкой, швейной машинкой: в таком процессе принимает участие только одна какая-нибудь группа мышц, и поэтому утомление наступает быстро. Чередование разных трудовых процессов сохраняет хорошую трудоспособность значительно дольше.

Собираясь вечером куда-либо идти, не пытайтесь исправить или дополнить сделанный ранее макияж. Очистите лицо соответствующими средствами, нанесите краски вновь, учитывая вечернее освещение, слегка надушитесь. Вечерними считаются духи со сладкими, пряными, горьковатыми, «фантазийными» запахами — «Ярославна», «Аврора», «Красная Москва», «Премьера». Для особых, парадных случаев предназначаются «торжественные ароматы — «Триумф», «Рижанка», «Диалог», «Каскад», «Агат».

Вечером, полностью освободившись от всех дел, уделите 15—20 минут водным процедурам, маскам, самомассажу и т. д. Некоторые из процедур можно проделать и во время отдыха, когда смотрите телевизор, слушаете радио, музыку: расчешите волосы, сделайте самомассаж рук, ванночки, смажьте их кремом, покройте ногти лаком. Однако вся «техническая» сторона косметики — не для посторонних глаз. Не стоит показываться даже перед домашними с бигуди на волосах и с толстым слоем крема на коже. Пусть маленькие «тайны» нашей привлекательности останутся неизвестными домочадцам. Постараемся ухаживать за собой незаметно для других.







Секреты красоты прабабушек

Вы хотите иметь эффектную внешность? Что ж, желание вполне естественное, но одной косметикой в этом деле не обойтись. Разве можно забывать, скажем, о правильном питании? И тем, у кого в меню обилие жирного, мучного, сладкого, никогда не сохранить стройную фигуру. Но самый важный «секрет» неувядаемый красоты — здоровый образ жизни. Так было всегда, вот такие полезные заповеди приводились, например, в «советах молодым хозяйкам» полтора века назад.

— Желая сохранить свое здоровье и даже поправить его, каждый должен поставить себе первым условием: стараться соблюдать ровность характера, относиться более или менее спокойно ко всем постигающим его огорчениям, что достигается постоянной борьбой со всеми своими человеческими немощами духа... чистотою помыслов, правдивостью поступков и старанием быть в мире со всеми...

— Раньше ложиться и раньше вставать.

— Каждый день без исключения быть на свежем воздухе.

— Чаще открывать в комнатах форточки, в особенности перед тем, как ложиться спать.

— Чтобы температура спальни не превышала 14°.

— Не спать на мягких подушках и тюфяках.

— Раза 2—3 в неделю или даже каждый день перед обедом прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.

— Строго соблюдать чистоту тела.

— Натирать все тело на ночь щеткой не очень жесткой, но и не очень мягкой.

— Одеваться всегда сообразно климату и времени года. И вообще держать ноги теплыми, теплее, чем голову.

— Всегда не только утром, но и на ночь умываться.

— Есть в определенные часы.

— Никогда не наедаться до того, чтобы почувствовать тяжесть в желудке. Лучше всего перестать есть тогда, когда чувствуется, что можно было бы еще поесть.

— Количество пищи должно быть всегда пропорционально движению. Чем менее движения, тем менее надо и есть.

* * *

Вот такие нехитрые правила. Казалось бы, что тут особенного? Ведь многие и нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«С возрастом полнеют руки, слабеют мышцы груди. Я слышала, что есть гимнастика, которая помогает поддержать фигуру в форме. Знает ли о ней «СГ»!

КОМАРОВА».

Журнал «Бурда» предлагает объединить купание в ванне с гимнастикой.

Первое упражнение. Заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. То же самое левой рукой. Повторите 10 раз каждой рукой.

Второе упражнение. Поднять голову, сложить руки перед грудью, соединить кончики пальцев, локти держать горизонтально на уровне груди. Теперь прижать ладони как можно крепче друг к другу и держать так 10 секунд. После этого расслабиться.

Третье упражнение. Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, сосчитайте до трех. Повторите от 5 до 10 раз. Это полезно для мышц бедер и живота.



*Госпоже ****

Позвольте вас любить! Нет, это не возврат,
Не вспышка бурная мальчишеского пыла:
Не грешное меня стремленье охватило
Вам говорить о том, как чувства ум пьянят;

Меня нескромные желанья не томят
Коснуться плеч, груди, погладить локон милый
Иль шею стройную,— не страсть мой дух смутила,—
Мой пламень чист, как дня весеннего закат.

Мне просто хочется средь праздничного бала
Вас увести от всех, в тиши пустого зала
Беспечной болтовней молчанья лед разбить,

Увидеть, как ваш взор весельем заискрится,
И, взяв вас за руку, с толпою шумной слиться,
Где легкий вальс царит... Позвольте вас любить!

Шарль Сент-Бев,
перевод с французского
Инны Шафаренко





ЧТО ЗНАЧИТ ЭЛЕГАНТНО

ОСАНКА — мягко опущенные плечи, прямая (но не «деревянная») спина, слегка втянутый живот (по ощущению «подобранности»), прямые в коленях (но без напряжения) ноги с параллельно стоящими ступнями, чуть согнутые в локтях руки, и, конечно, поднятый (но не «задранный») подбородок. Тогда жакет нет надобности застегивать на все пуговицы, он будет легко и непринужденно сидеть на плечах вне зависимости от его покроя — прямого, полу- или значительно приталенного. Средней длины или короткий (при любой полноте фигуры) жакет всегда элегантнее, чем длинный, который идет, как правило, только высоким женщинам.

ПОХОДКА — легкая, двигаться должны ноги, а не голова, бедра, руки. При каждом шаге колени должны полностью распрямляться, ступать нужно на полную ступню, не семеня на «цыпочках» и не топая пятками, вне зависимости от обуви — на высоких или низких каблуках. Легкая походка, правильная осанка создают впечатление стройности и хорошего роста независимо от реальных физических данных человека.

ЖЕСТЫ — скупые, неразмашистые, определенные: легкий кивок головы, (утверждение,) нерезкий взмах кисти (а не всей руки) в дополнение к сказанному, нерезкий поворот головы при обращении к кому-то или в ответ на обращение к вам. Для этого и одежда должна быть удобной — рукава не длиннее запястий, воротничок (бант, шарф) не стягивает шею и не съезжает набок при повороте головы.

ПОЗЫ — естественные. Стоя, можно слегка согнуть одну ногу в колене, немного выставить ее вперед или отставить назад: если юбка удлиненная или достаточно закрывает колени, ноги можно и скрестить, опираясь на носок одной из них: сидя (в транспорте или там, где мимо проходят люди), нужно ноги ставить параллельно, не раздвигая коленей, даже если вы в брюках. Заложить ногу за ногу позволительно в том случае, если это не мешает другим людям, если перед вами не стоит собеседник (тем паче — собеседница), если разрез на юбке не заставляет вас его то и дело поправлять. Полным женщинам следует избегать этой позы, так как юбка приоткроет не самую красивую часть ноги. Не рекомендуется также складывать руки под грудью, выпячивая при этом для поддержки живот.

МАНЕРЫ не должны быть вызывающими. Разговаривая, не утрируйте мимику, не смейтесь слишком громко и не... Словом, не делайте ничего слишком, но будьте естественны и не напускайте на себя скучное притворное равнодушие ко всем и всему. Какое это имеет отношение к элегантности? Самое прямое — элегантность не может быть достигнута без привлекательности, без человеческого обаяния.

НАРЯДНО



ДОПОЛНЕНИЯ К КОСТЮМУ (разумеется, по обстановке) должны подбираться также и в зависимости от склада природного характера: для кокетливых, румяных хохотушек нужно поменьше рюшей, воланов, набивных пестрых рисунков на блузе или шарфе, платке, а для сдержанных, склонных к замкнутости, даже суровости, наоборот, мягкие, округлые воротнички, живые контрасты светлых и ярких цветов, мелкие складочки или рюши на блузках, цветные чулки, светлые перчатки, изящная обувь.

Разумеется, все эти рекомендации адресованы взрослым женщинам любого возраста, то есть элегантность присуща облику взрослых людей с уже сложившимися навыками и оценками явлений жизни. У юных же иной стиль, а значит, иные критерии.



ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ.

В его состав входят минеральные соли, витамины группы В и органические кислоты (в овсяных хлопьях), витамин С (в лимоне и яблоке). Возьмите 2 полные столовые ложки овсяных хлопьев, 6 ложек кипяченой холодной воды, 3 ложки кипяченого холодного молока, ложку сахара, большое яблоко, сок одного лимона.

Залейте овсяные хлопья водой и оставьте на час. Затем добавьте молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжмите сок из лимона, и салат готов.

НА ВИЗИТАХ, В ОБЩЕСТВЕ, В ГОСТЯХ

Если наносишь визит, не входи в гостиную или кабинет в пальто, загаси сигарету.

Не входи без стука.

Не протягивай первым руку женщине, а также лицу, которое старше тебя по возрасту или по рангу, пока они не предложат этого сами.

Не спеши сесть. Следует подождать, когда тебя пригласят и когда хозяин или хозяйка сами сядут.

Не представляй даму мужчине. Мужчина, независимо от ранга, всегда представляется даме. Младших по возрасту мужчин и дам следует представлять более старшим, а не наоборот. Прежде, чем кого-либо познакомить, полезно убедиться, что этого хотят обе стороны.

Входя в комнату или выходя из нее, не иди впереди женщины.

Садясь в автомобиль, пропусти женщину вперед. Выходя из него, выйди первым и помоги выйти ей, предложив руку. То же самое — в лифте.

Не старайся поздороваться за руку с каждым из присутствующих. Обязательно здороваться нужно с хозяином и хозяйкой, а остальным можно только поклониться.

Не говори о своих болезнях, неудачах и т. д.

Не пытайся всецело завладеть разговором.

Не веди разговора о людях, которых присутствующие не знают.

Не шути колко по адресу другого. Не высмеивай других за их манеры.

Не прерывай собеседника.

Не вступай в споры по пустякам.

Не ищи случая сострить.

Не рассказывай старых историй, шуток и анекдотов.

Не бравируй тем, что ты хорошо разбираешься в искусстве или в технике.

Не отказывайся спеть, сыграть или рассказать что-нибудь, если тебя просят и ты действительно можешь это сделать.

Не забывай быть внимательным к пожилым людям.

Если на приеме или в гостях состоятся танцы, не забудь пригласить к танцу хозяйку, а также ее дочерей.

Приглашая женщину к танцу и провожая ее на место, нужно предложить ей правую руку.

Не злоупотребляй гостеприимством хозяев.

Не смотри часто на часы. Научись правильно определять время, когда можно уйти. Если же тебе действительно необходимо уйти до того, как начнут расходиться другие гости, сделай это незаметно для окружающих, извинившись предварительно перед хозяевами.





Вам, женщины!

АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

В наши дни знакомство обусловлено прежде всего практическими, деловыми, а не формальными соображениями. Цель его состоит в том, чтобы обе стороны поняли, кто есть кто. Участники большинства многолюдных форумов, особенно международных, обычно носят на груди таблички, на которых указываются их фамилии, должность, страна, откуда они прибыли, и так далее, но в повседневной жизни обойтись без определенных форм знакомства невозможно.

Для этого есть два пути: без посредника, когда мы сами называем себя, или с помощью посредника, когда нас представляет кто-то другой.

В ситуациях, когда приходится решать, следует ли представиться самому, нужно учитывать три основных правила:

1. Надо сделать это, если собеседнику необходимо знать, с кем он вступает в контакт, или если очевидно, что иное поведение будет проявлением неучтивости.

2. Можно назвать себя и тогда, когда такой поступок будет к месту и мы уверены, что не покажемся назойливыми.

3. Незачем представляться без особой надобности.

Например, мы звоним по телефону по служебному вопросу. Человек, снимающий трубку, должен знать, с кем он разговаривает. Чтобы не заставлять его задавать лишние вопросы, следует сразу же назвать себя. Согласитесь, когда из трубки доносится: «А это кто говорит?», впечатление остается отнюдь не из приятных. Нужно отрекомендоваться, войдя в чей-то кабинет или рабочее помещение. Этого не стоит делать во время незначительного разговора со случайным попутчиком в поезде. Не совсем учтиво навязывать знакомство, обменявшись лишь общими фразами. Лучше подождать и посмотреть, как пойдет беседа. Если она продолжится и окажется интересной для обоих собеседников, то знакомство произойдет само собой.

Другое дело, когда мы в первый раз встречаемся с людьми, с которыми нам предстоит длительно общаться,— скажем, в доме отдыха или в туристической поездке. Полагается постепенно познакомиться со всеми или хотя бы с некоторыми из них.

Логично встает вопрос: кто должен представляться первым?

В повседневной жизни правила этикета соблюдаются редко, и обычно первым спешит отрекомендоваться тот, кто сильнее заинтересован в знакомстве. Но это неправильно.

Этикет строго диктует, кто первый здоровается, протягивает руку, предлагает перейти на «ты». Соблюдение некоторых основных правил «трех преимуществ» избавит нас от возможных промахов и от риска попасть в неудобное положение. «Преимущество» имеют:

— женщины перед мужчинами;
— старшие перед младшими;
— занимающие более высокое служебное (или общественное) положение.

Первым представляется тот, у кого нет указанного «преимущества». А тот, у кого оно есть, может не называть себя.

Скажем, мужчина заходит в ресторан. Все места заняты, Свободно только за столиком, за которым сидит женщина. Как следует себя вести? Прежде всего спросить у дамы разрешения сесть за ее столик. Получив согласие, мужчина может отрекомендоваться. Женщина же не обязана говорить, как ее зовут. И это не считается неучтивостью. Но когда подобная ситуация возникает в гостях у общих знакомых, то мужчине положено представиться, а женщина должна сказать свое имя.

Каких правил придерживается посредник, знакомя людей?

Обязательно нужно перезнакомить всех гостей, членов компании или других участников деловой встречи, поняв, что не все знают друг друга.

Можно представить своих знакомых во всех иных ситуациях, если мы уверены, что они не имеют ничего против.

Этого делать не следует, если есть основания предполагать, что один из них (или оба) не желают знакомиться.

Хозяйке на заметку



СЕРВИРОВКА СТОЛА

Накрывают стол хорошо выглаженной, безукоризненно чистой скатертью. Она должна покрывать весь стол, свисая на 20—30 см. Под скатерть подложите мягкую плотную ткань, чтобы предохранить поверхность стола от повреждения и приглушить стук приборов и тарелок. При особо торжественных и официальных встречах используют белую скатерть, а полотняные салфетки кладут на основную тарелку. На дружеских встречах салфетка может лежать рядом с основной тарелкой, или на маленькой тарелке для хлеба. Скатерть может быть и цветной. Самые красивые цвета — темно-красный, розоватый, голубой, зеленоватый. Главное, чтобы цвет скатерти гармонировал с цветом украшений, салфеток, сервиза.

Столовые приборы ставят (кладут) строго симметрично. Центр стола обязательно выделяют: на середину ставят красиво украшенное главное блюдо, либо цветы.

Сидящему не должны мешать ножка стола и локти соседей, поэтому их тарелки должны отстоять друг от друга на расстоянии 60—70 см.

Посуду ставят по прямой линии, отступив от края стола на 4—5 см. В зависимости от числа сидящих за столом, 2—3 тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба располагают так, чтобы хлеб находился по возможности близко к каждому прибору. Сначала ставят мелкую столовую тарелку, на нее закусочную. Справа от мелкой тарелки кладут ложку для супа и нож. При полной сервировке слева от ложки кладут 3 ножа: ближе к ложке — нож для закусок, далее — нож для рыбных блюд и возле тарелки — нож для мясных блюд. В таком же порядке, как и ножи, только слева от тарелки, кладутся соответственно 3 вилки (для закусок, рыбных и мясных блюд). Если собираются друзья, знакомые, родственники, то такое количество приборов не обязательно.

Ложки и вилки должны лежать выпуклой стороной вниз, ножи — лезвием к тарелке, чтобы они не испортили скатерть и стол.

Если намечен легкий ужин, на столе разместите тарелки с холодным мясом, салатами, сыром, ветчиной, другими продуктами для бутербродов, а также масленки со сливочным маслом.

Перед каждым гостем следует поставить десертную тарелку, положив на нее чайную салфетку. Справа от тарелки — десертный нож, слева — десертную вилку.

Главное в сервировке — удобство, красота, поэтому не стоит загромождать стол.

Параллельно краю стола прямо за тарелкой кладут десертную (чайную) ложку, нож для фруктов. А ножичек для масла кладется на тарелку для хлеба, стоящую слева от основной тарелки. С левой же стороны от тарелки, чуть ближе к центру, ставят приборы для перца, соли, горчицы и судки с соусами.

Вино (кроме шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках с тщательно очищенными горлышками. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Закуски располагают в разных местах стола.

У каждого прибора следует поставить рюмку для водки, фужер для вина, высокую стопку для минеральной и фруктовой воды.

Не забудьте украсить стол живыми цветами, но без сильного аромата. Их размещают в невысоких вазах посредине стола, или в двух-трех местах по средней линии стола.

Если число обедающих большое, блюда удобнее разносить. При этом соблюдается правило: когда разносят кушанье, уже разложенное на тарелки, его подают гостю с правой стороны. Если кушанье подается на блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходят к гостю с левой стороны.

У обеденного стола (возле места хозяйки) можно поставить столик, на котором помещают миску с супом, чистые тарелки и т. п.

К чаю стол сервируют по-другому. Накрывают его цветной скатертью. Чайник с кипятком или самовар ставят на маленький столик, придвинутый вплотную к краю стола возле места хозяйки, разливающей чай. Здесь же располагают чайную посуду (чашки, стаканы).

В центре стола ставят вазы с конфетами, вареньем, джемом, возле них — сухарницы с печеньем, тарелочки с тонко нарезанным лимоном. Хорошо к такому столу подать 1—2 бутылки десертного вина, фрукты. Вино разместите равномерно по всему столу.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

● Независимо от пола и возраста первым здоровается тот, кто входит в помещение.

● Шляпу снимают за тулью, кепку — за козырек.

● Берет не снимают.

● Зимнюю шапку можно не снимать.

● Рукопожатие не обязательно, оно — признак повышенного дружелюбия.

● Первой в такси садится женщина, а затем — мужчина. Выходят — наоборот. Если пассажиры знакомы — могут сесть рядом на заднем сиденье.

● Опоздал в кино (театр) — сядь на ближайшее место. По ряду проходят лицом к сидящим.

● За даму платит кавалер.

● Даму, пришедшую с мужчиной (или двумя) — танцевать не приглашают. Не приглашают также даму, сидящую рядом с отказавшей Вам в танце.

● Пришел с дамой — не оставляй ее одну.

● Букет держат в левой руке.

● Сигареты подают слева от визави, а прикурить — справа. Мужчина спрашивает у дамы разрешения закурить.

● Дама рядом с дамой, а муж с женой не сидят.

● Рюмку (бокал) наполняют на 2/4 или на 4/5.

Вина: белые — к рыбным, красные — к мясным блюдам. Сухие и водку — охлаждают. Столовые вина — к обеду, коньяк — к кофе, шампанское — к фруктам.

● Важные тосты пьют до дна.

● Салфетку не комкают.

● Съедают все, что на тарелке.

● Нож с вилкой крест-накрест — пауза в еде, положили рядом — окончание трапезы.

● Хлеб берут руками, кладут на тарелку (или салфетку).

● Бутерброды: с икрой — едят руками, слоистые — вилкой, разрезая ножом.

● Виноград едят по ягодке.

● Яблоки (груши) разрезают на дольки, чистя сердцевину, угощают даму целыми дольками.

● На стол кладут только кисти рук, локти прижимаются к туловищу.

● Птицу едят руками, вытирая после еды руки салфеткой, а затем ополаскивая.

● Только проглотив пищу, запивают ее глотком воды (вина) и продолжают разговор.

● Причесываться, красить губы, чесаться за столом недопустимо.

● За столом не говорят о болезнях и других неприятных для собеседников вещах. Держаться следует со всеми ровно, никого не выделяя.

● Громкие голоса и смех, пристальное разглядывание людей — оскорбительно для них.

● Кашляют (чихают) не в руку, а в носовой платок.

● Приглашая гостей на обед или на день рождения, постарайтесь всем, кого хотите у себя видеть, сообщить об этом приблизительно в одно и то же время. Иначе тот, кто получит приглашение позже, чем другие, может подумать: не потому ли меня позвали, что кто-то не смог прийти?..

● Принимая похвалу: «Все очень вкусно и красиво!» — не рассказывайте в ответ, чего вам это стоило, где достали продукты и сколько времени стояли у плиты.

● Хозяин и хозяйка должны быть одинаково внимательны ко всем гостям. Скажем, оказывать предпочтение Ивану Васильевичу потому, что он ваш начальник, неприлично. Исключения заслуживают лишь самый пожилой в компании, почтенный человек или новичок, которому надо помочь освоиться.

● Скучающего постарайтесь развеселить, робкого ободрить. Не задавайте вопросов «Чего скучаешь?» или «Почему молчишь?». От этого человек испытывает лишь большую неловкость.

● Придя в гости и увидев малоприятного человека, не выражайте неудовольствия: «А его зачем позвали?» Даже если вы с ним в ссоре, не надо этого показывать другим и уж ни в коем случае не выяснять отношений, приглашая в арбитры хозяина или хозяйку.

● Получая удовольствие от еды, не забудьте похвалить хозяйку. А то бывает, уминая что-нибудь за обе щеки, гость рассказывает: «Вот недавно у Петровых кормили, так кормили! Поросенка заливного подали...» Другой вариант про Петровых: «Разве у них поешь!» — тоже обнаруживает в госте невоспитанного, бестактного человека.

● Постарайтесь не говорить слишком много о себе (даже если вы считаете, что всем это интересно), о делах, своих родственниках и болезнях.



КАКОЙ

ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ МУЖЧИНАМ

● Любите того, кого вы любите от всей души, и доверяйте ему.

● Не спорьте с ним, а при нем с другими, помалкивайте.

● Хвалите его, восхищайтесь его умом, обаянием, внешностью, особенно при всех.

● Вселяйте в него уверенность в его силах, а также в его благородстве, в его трудолюбии, щедрости и любви к вам.

● Будьте нежны с ним и чаще повторяйте, что вы его любите, что никто, никогда так любить его, как вы, не будет.

● Ни в чем никогда не упрекайте его. Вместо упрека в редких случаях всплакните, без всхлипываний.

● Если ему хочется целоваться с вами, радостно и с удовольствием целуйтесь с ним, и так далее.

● Не забывайте твердить ему, что близость с ним доставляет вам наслаждение, чего не бывало с другими, если он знает, что другие были.

● Никогда не будьте грубой с ним, а тем более с другими. Будьте легкой и уступчивой.

● Не рассказывайте ему никогда о ваших бывших любовниках и не расспрашивайте его ни о чем, не придавайте преувеличенного значения его «изменам», потому что он все равно любит вас, вас обожает, и вы должны быть уверены в этом.

● Интересуйтесь его делом, его профессией, подчеркивая, что ставите его дело превыше всего, отодвигая свое собственное дело на второй план. Спрашивайте его, просите советов, просите объяснить.

● Говорите ему, что обожаете его родителей, особенно мать.

● Оставляйте его время от времени в одиночестве.

● Никогда не теряйте чувства собственного достоинства, не бегайте за ним.

● При нем будьте всегда в прекрасном настроении, чаще смейтесь и улыбайтесь, особенно когда он острит.

● Никогда ни с кем при нем не кокетничайте и не подавайте ни малейшего повода для ревности. Это очень вредно.

● Не старайтесь казаться умнее его, пусть он видит, что вы самостоятельны, но что именно он ваша опора и родное плечо.

● Берите от него подарки и деньги весело, с благодарностью, с огромным удовольствием, чтобы он это понимал.

● Умейте вкусно готовить, но никогда не заставляйте его есть, а тем более пить.

● Избегайте мужчин глупых, скупых, бездельников и пьяниц.

● Помните, что вы женщина и что тратить время на бесчувственного чурбана ни к чему.

● Насильно мил не будешь.

● Умейте переключаться.

СЛЕДУЕТ БЫТЬ,

ЧТОБЫ СТАТЬ НЕОТРАЗИМОЙ...

10 советов польской журналистки Барбары ГАВРОНЬСКОЙ советским подругам

УЛЫБАЙСЯ! Крик и злоба уничтожают красоту. В спокойных, доброжелательных отношениях со всеми окружающими — залог твоей неотразимости.

ОДИН ДЕНЬ ИЛИ ВЕЧЕР В НЕДЕЛЮ ПОСВЯТИ СЕБЕ. Сходи к парихмахеру или косметичке, в конце концов дома сделай маску для лица и шеи. Культивируй в себе привычку ухаживать за телом с юных лет, тогда в любом возрасте ты будешь очаровательна.

СТИЛЬ ТВОЕЙ ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЫ— ЭТО ОПРЯТНОСТЬ И УДОБСТВО.

Близкие оценят в этом случае твой прекрасный вид, и отсюда — твое хорошее настроение.

УМЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАКИЯЖЕМ. У нас ни одна женщина не позволит себе выйти из дома без косметики. Но боже упаси, чтобы она «кричала». Днем макияж легкий, в светлых тонах, иначе ты будешь выглядеть старше своих лет. Придерживайся принципа: не выделяй на лице ярко сразу глаза и губы. Сделай акцент на чем-нибудь одном.

ПОЛОВИНА ТВОЕГО УСПЕХА — В ПРИЧЕСКЕ. В этом году у нас модны светлые волосы с легкими волнами, но не стоит следовать моде слепо. Твоя прическа должна органично сочетаться с макияжем, одеждой, типом внешности. И еще — скрывать недостатки и высвечивать все лучшее. Не жалей деньги на парикмахера — если ты хорошо подстрижена, весь месяц головка будет в лучшем виде.

СЛЕДИ ЗА МАССОЙ ТЕЛА, ГУЛЯЙ, ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ! Это звучит скучно, но — что поделаешь? — только трудом можно заполучить легкую походку и стройную фигуру.

ЛУЧШЕ ЕШЬ 5 РАЗ ПОНЕМНОГУ, ЧЕМ 3 РАЗА ПОМНОГУ! Враги твоей красоты — сахар, соль, острые приправы, алкоголь. Среди друзей — овощи и фрукты, все молочное.

ПЛАНИРУЙ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ! Это избавит от излишних волнений и забот. Найди 15 минут днем полежать или хотя бы расслабиться в кресле.

ВОВЛЕКАЙТЕ В ДОМАШНИЕ ДЕЛА МУЖА И ДЕТЕЙ. Вместе сделанная работа больше сдружит вас, а ты не устанешь.

НЕ ДУМАЙ О СВОИХ НЕУДАЧАХ! Принимай их спокойно и верь, что они скоро сменяться удачами. Не поддавайся хандре. Не знаю, как у вас, а среди польских женщин в ходу такая шутка: «Если у тебя плохое настроение, то сшей себе новое платье, переставь в квартире мебель или хотя бы сделай прическу». Мы, женщины, хорошо понимаем друг друга. Так будь неотразима!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Массируемые мышцы должны быть расслаблены. Это зависит от правильного положения: руки и ноги слегка согнуты и имеют опору. Чтобы трение между рукой и участком тела было меньшим, воспользуйтесь тальком. Массаж при наличии на коже гнойничков, экзем, лишаев и фурункулов противопоказан.

Самомассаж может быть общим и частным. Частный рекомендуется прежде всего для тех участков, которые устают больше всего. Это мышцы ног у тех, кто работает стоя, мышцы рук — у парикмахеров, портных, стоматологов и др.

Людям названных профессий полезен самомассаж мышц шеи сверху вниз, от окончания волосяного покрова до мышц спины. Он улучшает кровообращение мозга и глаз, способствует профилактике возникновения или обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Для поясницы, места наибольшей компрессии позвоночника, массаж особенно желателен.

Сегодня мы предлагаем вам несколько видов упражнений, предназначенных для расслабления мышц конечностей.

Упражнения для ног.

1. Левым боком нужно встать к стенке либо к столу, поставив на предмет высотой 7—10 см левую ногу. Правую раскачивайте, как маятник. Поднимая колено, делайте вдох. На выдохе мышцы ноги расслабляйте. Каждой ногой повторите упражнение 4—6 раз.

2. Сядьте на край стула. Ноги согнуты, слегка разведены врозь, руки лежат на коленях. Встряхивайте руками мышцы ног 20—25 сек.

3. Лежа на животе, потрясите согнутыми ногами, расслабляя мышцы голени в течение 20—25 сек.

4. Сделайте стойку на лопатках («березку»), руками придерживая туловище. 20—30 сек. трясите ногами, расслабляя мышцы голеней и бедер.

Упражнение для рук.

5. Стоя, согните с напряжением руки, подводя кисти к плечам. Сделайте вдох. Через 1—2 сек., слегка наклоняясь вперед,



разогните и бросьте руки. Выдох. Следите, чтобы руки, полностью расслабляясь, раскачивались, как маятник.

6. Стоя, наклонитесь вперед и потрясите кистями 15—20 сек., стараясь расслабить мышцы.

7. Встаньте так, чтобы одна нога была впереди другой, слегка наклонитесь, руки висят свободно. Раскачивайте их туловищем вперед и назад 15—20 сек.

8. Ноги поставьте врозь, туловище наклоните вперед, руки свободно висят. Раскачивайте их в стороны 15—20 сек.

9. Упражнение похоже на предыдущее. После раскачивания руки разведите в стороны, сделайте вдох, задержите их на 2—3 сек., а затем расслабьте и бросьте на выдохе. Повторите 3—4 раза.

10. Поднимите руки через стороны вверх, сделайте вдох и, наклоняясь вперед, бросьте руки — выдох. Повторите с небольшими паузами 3—4 раза.

При ежедневных тренировках в 5—10 минут можно уже через одну-две недели добиться полного расслабления мышц.

Для мышц лица и шеи очень эффективна простая гимнастика. Лягте на тахту на спину. Под спину подложите маленькую подушечку, а голову запрокиньте низко за край тахты. Широко открывая и закрывая рот, поворачивайте голову попеременно влево и вправо (по 30—50 раз в день).

Следите за постановкой головы, держите ее прямо и высоко. Спать лучше совсем без подушки или на очень плоской и достаточно жесткой. Помните: предупредить преждевременные морщины легче, чем их ликвидировать.

МАССАЖ — ЕЖЕДНЕВНО

Поддержит кожу лица в хорошем состоянии ежедневный самомассаж. Он эффективен и в то же время прост в освоении.

Основное движение при этом виде массажа — постукивание. Кончиками четырех пальцев каждой руки постукивайте по

СТРОЙНЫЕ НОГИ

Какая женщина об этом не мечтает. Но... они у вас немного тонковаты. Не огорчайтесь, все поправимо. Предлагаем вам несложный комплекс упражнений, с помощью которых мышцы ног станут рельефнее. Учтите одно обстоятельство: упражнения можно делать не более десяти раз подряд.

1. В медленном темпе приседайте с набивным мячом в руках (3—5 кг). Повторите это трижды по 10 раз с интервалом в полминуты.

2. Теперь, не спеша, приседайте 8—10 раз. С промежутком в 30—40 сек. Повторите упражнение дважды.

3. Нужно постоять по 15—20 сек. на полусогнутых ногах. Повторите 3 раза с интервалом в полминуты.

4. Присев (ноги согнуты), подпрыгивайте вверх повыше. По 5—6 раз выполните серию дважды с небольшим промежутком.

5. Ложитесь на спину, ноги согните и упритесь ими в стену, руками держитесь. Сделайте попытку выпрямить ноги в течение 4—5 сек. С интервалом в 12—15 сек. Сделайте упражнение 5 раз.

6. То же упражнение выполните поочередно одной, затем другой ногой. Повторите 8—10 раз каждой с промежутком в 7—10 сек.

А теперь поговорим о тех, у кого ноги, наоборот, полные и как сделать их тоньше. Лучшие средства, которые мы можем вам предложить,— медленный и продолжительный бег («трусцой»), физические упражнения, диета. Рекомендуемая нами гимнастика состоит из упражнений, выполняемых сидя и лежа, но без большого напряжения.

1. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги во всех суставах, не отрывая пяток от пола (можно помогать рукой).

2. Сидя или лежа на спине, поворачивайте прямые ноги наружу и внутрь.

3. Ложитесь на спину, ноги согните, стопы на полу. Разводите ноги наружу (не отрывая стоп от пола!), затем колени соединяйте. Поворачивайте также обе ноги в сторону до касания коленом пола.

4. Сядьте на пол, руки поставьте сзади. Вытягивайте одну ногу вперед, другую наоборот, подтягивайте, но не сгибайте при этом. У вас должно быть ощущение, что одна нога короче другой. Можно выполнять это упражнение с продвижением вперед и назад (ходьба сидя).

5. Лежа на животе, одновременно и поочередно сгибайте ноги, как бы «забрасывая» их назад.

6. Сядьте на край стула, кисти положите на колени. Руками встряхивайте мышцы ног и расслабляйте их.

Каждое упражнение повторяйте по полминуты с промежутком между ними в 10—15 сек. И так раза 3—4. Чередуйте их с расслаблением мышц (потряхиванием) и элементами самомассажа. Перед тренировкой или бегом наденьте пару теплых брюк. Еще раз предостерегаем: мышцы ног не перенапрягайте, так как это может привести к травме сосудов.

МОЛОДОСТЬ — НАИЛУЧШАЯ КОСМЕТИКА! И ВСЕ ЖЕ?..

Красивой родиться вовсе не обязательно, ею можно стать. Для этого нужно развивать все лучшее, полученное нами от природы, так, как поступаем мы, заботясь о правильном телосложении — физические упражнения и спорт с самого раннего возраста.

В возрасте 13—18 лет девочка начинает все чаще всматриваться в свое лицо. К этому времени оформляется и тип кожи — от чувствительной, сухой до жирной и пористой.

Слегка обветренную кожу лица очищайте ватными тампонами, смоченными в подходящем лосьоне или в туалетном молоке или жидким кремом. Если кожа очень сухая, воспаленная, шелушится, то вам поможет умывание следующей смесью: довести до кипения литр воды и двести граммов молока. Полученную жидкость оставить на ночь отстояться, а затем процедить через марлю и перелить в бутылку. Хранить в холодном месте. Перед употребление подержать в тепле. Умываться смесью утром и вечером без мыла и воды. После этого смазывать кожу жирным кремом.

Жирная кожа создает больше проблем, поскольку склонна к расширению пор, образованию белых и черных угрей, появлению юношеских прыщей. Со временем эти прыщи могут исчезнуть сами, но если их не лечить, то, наверняка, останутся неприятные следы. Вот почему так необходимы раннее лечение и профилактика. Уже при первых признаках чрезмерного выделения жировой смазки на лице (приблизительно в возрасте 12—14 лет) о нем надо проявить специальные заботы: систематическое обезжиривание и дезинфекция.

Утром и вечером умывайтесь теплой водой с губкой и туалетным мылом. Можно также в намыленных ладонях растереть половину ложечки питьевой соды и нанести мыльносодовую пену на жирные участки лица, затем ополоснуть лицо горячей водой, а после этого — холодной с добавлением уксуса (на литр воды столовая ложка уксуса). Чудесно освежает кожу лица по утрам холодная вода с добавлением нескольких капель лимона. Отличный эффект дает и поочередное умывание теплой и холодной водой. С помощью соли можно удалить черные угри. Для этого лицо ополаскивается несколько раз горячей водой (еще лучше сделать паровую баню продолжительностью от 8 до 15 минут). Предварительно подготовить две чашки: в одну всыпать 2—3 ложечки смолотой в порошок соли, а в другую — налить теплой воды. Ватный тампон намочить в воде, отжать и опустить в порошок соли. Правой рукой с помощью тампона соль нанесите на лицо круговыми движениями в направлении кожных линий. Затем протрите кожу туалетной водой или лосьоном, которые можно использовать и самостоятельно.

Что же касается ежедневного грима для юных девушек, то он должен выглядеть естественным, нежным и индивидуальным. Чем меньше он заметен — тем лучше.

СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ УМЫВАТЬСЯ?

Холодная вода, сужая сосуды, обедняет кожу кровью и в конце концов вызывает чрезмерную сухость ее, лишает эластичности. Горячая вода, хорошо смывая с кожи излишки жира, постепенно приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, к покраснению кожи. При постоянном употреблении горячей воды кожа становится дряблой — расслабляются мускулы лица.

Наиболее приемлема для умывания прохладная вода с температурой, близкой к комнатной. Нормальную кожу можно мыть теплой и ополаскивать холодной водой, чередуя их несколько раз. Такая процедура, вызывая то расширение, то сужение сосудов, будет для них своеобразной гимнастикой.

Но тем, у кого сухая кожа, такая процедура вредна.

Идеальна для любой кожи дождевая вода. Обычная вода содержит соли кальция. Они, вступая в соединение с жирными кислотами мыла, образуют нерастворимые соли, мешающие очищению кожи. Мягкую воду, если нет дождевой, можно получить из снега или прокипятив жесткую воду.

одной и другой стороне лица, а около глаз так, чтобы удары пальцев следовали один за другим, как по барабану.

Второе движение — поглаживание. При его применении используется следующая комбинация:

1. Подушечками второго, третьего и четвертого пальцев производите поглаживающие движения по лбу от бровей к волосам. Правой рукой поглаживайте правую половину лба, левой рукой — левую половину.

2. Теми же пальцами и тем же способом поглаживайте верхнюю часть щеки в направлении от носа к виску.

3. Подушечками второго и третьего пальцев поглаживайте среднюю часть щек от середины верхней губы к ушному отверстию.

4. Подушечками второго, третьего, четвертого и пятого пальцев поглаживайте нижнюю часть щек и подбородок в направлении от подбородка к ушам. Для удобства массажа правой рукой поверните голову максимально налево, а при массаже левой рукой голову поверните направо.

Каждое движение необходимо повторить 5—6 раз.

Шиацу — так называют японки каждодневный массаж для лица, который они используют издавна, чтобы сохранять свою фарфоровую кожу. Он выполняется легкими касаниями кончиков пальцев — очень медленно и, самое главное, регулярно: каждый день по пять минут. Самое подходящее время для массажа — утренние или вечерние часы, после того как очистите кожу.



Витамином красоты называют витамин А: он придает гладкость и эластичность коже, блеск глазам и волосам. Если витамина А не хватает в нашем меню, волосы и ногти становятся сухими, тусклыми, ломкими, кожа преобретает нездоровый, сероватый оттенок. Витамин А содержится в яичном желтке и молочных продуктах, причем летом его количество резко повышается, а также в моркови, помидорах, зеленом салате, горохе и других овощах.

За волосами ребенка необходимо ухаживать очень тщательно. Мыть их надо раз в 1,5—2 недели, чаще не рекомендуется. Вода должна быть теплой. Для мытья следует пользоваться детским мылом или шампунем. Чтобы пена не попала в глаза и уши, слегка наклоняйте голову ребенка назад.

Расчесывать волосы ребенка следует мягкой щеткой и гребнем. Это надо делать ежедневно. Первые 2—3 года вы сами причесываете малыша, но в дальнейшем начинайте приучать его к самостоятельному причесыванию. Его щетку и гребень храните отдельно. Разумеется, они всегда должны быть в идеальной чистоте.

СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА

Если вы прокололи уши, не надо сразу надевать серьги, оставьте на 5—7 дней шелковые нитки, а сверху смажьте любой бактерицидной пастой (лучше всего это сделать в стерильных медицинских условиях). Потом выньте нитки, обработайте спиртом мочки, подержите 15—20 минут в спирте серьги и осторожно проденьте их. Серьги должны быть легкие (без подвесок), с круглой дужкой, замок под мочкой, так называемые лечебные или гигиенические серьги, они должны не сниматься 2 месяца. Ежедневно мочки надо протирать спиртом, а при первых признаках воспаления — смазать синтомициновой эмульсией. Через 2 месяца серьги можно заменить на те, которые вы хотите носить.



ХАРАКТЕР ПО МОРФЕЮ

Вы хотите узнать свое психологическое состояние? Нет ничего проще, утверждает французский психолог Пьер Даво. Причем для этого нет необходимости прибегать к врачебному исследованию или психологическим тестам. После длительных наблюдений Даво пришел к выводу, что психическое состояние человека имеет самое прямое отношение к его обычной позе во время сна. Если он спит на животе, значит, его мучают различные комплексы плюс шаткое положение на работе. Человек, свертывающийся калачиком, чувствует себя одиноким и нуждается в опеке. Люди, спящие на спине, в основном гордецы по натуре с сильной личностью, готовые защищать свои интересы любой ценой. Укрывающиеся с головой чаще всего пессимисты, обнимающие подушку нуждаются в искренней симпатии. Если человек спит на правом боку, он чувствует себя защищенным на работе, но о карьере не задумывается. Те, кто предпочитает левый бок, скорее всего творческие натуры.

● Против складок около рта. Кончиками большого пальца и указательного полминуты массажируйте уголки рта, начиная от середины под нижней губой, вверх к краю уголков губ.

Журнал «Бурда» предлагает такие упражнения от складок вокруг рта. Соедините губы и зубы. Улыбнитесь, удерживая 5 секунд уголки рта в верхнем положении. Затем расслабьтесь и повторите упражнение снова.

Чтобы избавиться от второго подбородка, скажите «о» на высокой ноте, удерживая губы в напряженном положении, теперь втяните губы за зубы, как можно глубже. Повторите упражнение 5 раз.

Морщины на лбу можно разгладить так. Положите обе ладони на лоб к волосам, затем нахмурьте брови, а руками продолжайте двигать кожу к волосам. Повторите 3 раза.

Чтобы лишний жир не откладывался в области подбородка, поднимите его как можно выше, при этом держите шею и тело в прямом положении. Через 3 секунды вытяните губы и держите так 5 секунд.

Когда глаза утомлены, сядьте прямо, голову держите неподвижно. Медленно двигайте глазами направо, налево, вниз, вверх. Фиксируйте положение глаз в конечной точке каждого движения (5 секунд). Повторите упражнение.

Чтобы не было мешков под глазами, положите указательные пальцы под глазами (вдоль), надавливайте ими три раза вверх, в направлении глаз. Затем вниз тоже 3 раза. Теперь положите палец на веко и в течение 5 секунд слегка надавливайте на глаз.

● Найдите точку на висках, надавливая на которую испытываете боль. Кончиками пальцев массируйте кругообразными движениями от ноздрей к вискам. Повторите три раза.

● Для блеска в глазах: нажмите легко кончиками пальцев в течение трех секунд на внутренний угол глаз. Повторите три раза.

● Для шеи. Обратной стороной ладоней массируйте и поглаживайте шею от середины в сторону и обратно.

● Для лба. Полминуты, на-

давливая средним и указательным пальцами двух рук, проводите от середины лба до края волосяного покрова около виска.

● Для свежей кожи. В конце процедуры кончиками пальцев возьмите подходящий крем и кругообразными движениями нанесите его на щеки и на все лицо.

КАК УКРЕПИТЬ РЕСНИЦЫ?



Ресницы, их «качество и количество» нельзя рассматривать в отрыве от общего состояния организма. Проконсультируйтесь у врача, проверьте, нет ли у вас каких-либо хронических заболеваний. Если они обнаружатся, немедленно начните лечение. Особое внимание обратите на питание: разнообразно ли оно, насыщено витаминами, различными минеральными солями? Что же касается лосьона «Банфи» (кстати, о нем мы писали в «Здоровье» № 6 за 1986 год), вряд ли от него ресницы станут гуще. Ведь для получения должного эффекта его надо втирать, что совершенно неприемлемо, когда речь идет о веках.

Не забываете ли вы перед сном смывать косметику? Это должно стать привычкой независимо от того, как поздно вы вернулись из гостей, театра, насколько за день устали.

Попробуйте смазывать ресницы касторовым маслом. Оно продается в аптеках без рецепта. Масло наносите на ресницы, как тушь, кисточкой. Делайте это регулярно перед сном и не менее месяца, обязательно предварительно сняв косметику. А лучше всего месяц, который вы посвятите лечению и укреплению

Японские журналы предлагают свой вариант определения характера человека — по группе крови. Утверждается: люди с первой группой крови — хорошие друзья, вторая группа крови характерна для максималистов, часто переживающих стрессовые состояния. Обладатели третьей — это властные творческие личности, а четвертой, как правило, мыслители.

Не каждая женщина родилась красавицей, но каждая должна и может быть привлекательной. Ухоженное лицо, умело наложенный грим, со вкусом подобранные украшения, свой аромат духов придают очарование каждой женщине, а следовательно, помогают ей чувствовать себя более уверенной, раскованной, помогают ощутить себя ЖЕНЩИНОЙ в полном смысле слова.

ВАШ АРОМАТ

У каждой женщины должны быть свои духи. Каждая женщина должна уметь подобрать свой аромат, в соответствии с возрастом, цветом волос, глаз, темпераментом. Так, яркой брюнетке подойдут духи с более пряным и терпким запахом. С образом блондинки — сочетается цветочный аромат — это все светлые духи, как мы их называем, фантазийные. Например, «Серебристый ландыш», «Блюз», «Золото скифов». Снова в моде запах розы. Очень хорошие духи у нас выпускает прибалтийская фирма «Дзинтарс». Традиционно лучшими духами всегда были признаны французские. И в этом году первое место в мире занимают французские духи «Опиум» фирмы Ив-Сен-Лорран. Интересно, что те же французы, считая духи исключительно праздничным компонентом, никогда не пользуются ими на работе, отдавая предпочтение дезодорантам и туалетным водам.

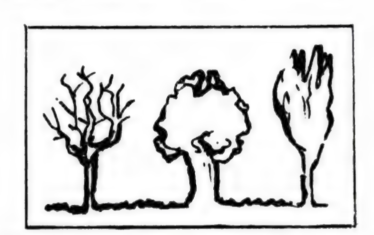
Молодым девушкам вообще не следует употреблять духов. От них должен исходить запах хорошего туалетного мыла, запах свежести — аромат легкий, как дуновение ветерка...

Итак, дорогие женщины, вам остается слегка подушиться вашими духами, надеть выбранное украшение и бросить взгляд в зеркало. Вы довольны собой, своим видом. Не правда ли?

ШУТКА, НО НЕ ТОЛЬКО...

Психологический тест

Психолог Чарлз Кох предложил тест, помогающий выявить в человеке некоторые черты характера. Этот тест можно использовать как веселую игрушку, чтобы лучше познакомить гостей друг с другом. Пусть каждый нарисует любое дерево, только не елку. Собрав рисунки, помеченные их авторами, сравните их с нашими. Затем зачитайте, как их следует истолковать.



1— вы пленник своих друзей, мнение которых для вас нередко важнее своего собственного, 2— вы оптимист и прочно стоите на земле; вас больше интересует реальное, а не воображаемое, 3 — у вас серьезные интеллектуальные намерения и планы, которые часто не сбываются; порой вам не достает сил, возможностей, точной оценки положения.

(«Болгарская женщина»).

ресниц, не пользоваться тенями для век и тушью. Конечно, если вам очень надо «предстать во всей красе», раз-другой в месяц макияж сделать можно.

И еще одно. Пользуйтесь только косметикой, купленной в магазинах. Никогда не приобретайте ее у случайных людей «с рук». Такие кремы, помада, тени, тушь могут обладать токсическими свойствами и послужить причиной выпадения ресниц, возникновения аллергических реакций.

ВСЕГО ЗА 15 МИНУТ

Заняться своей внешностью можно даже тогда, когда вы располагаете всего 15 минутами.

Снимите с лица грим с помощью туалетного молока, лосьона или крема для снятия грима и затем нанесите крем (на 2 минуты).

Наложите на оба глаза толстый ватный тампон, напоенный горячей водой или теплым чаем из ромашки (1 минута).

Большим и указательным пальцами пощипайте лицо по массажным линиям до височных областей (2 минуты).

Для улучшения кровообращения постукивающими движениями пальцев обеих рук сделайте легкий массаж в области скул в направлении глаз. Щипательными движениями большим и указательным пальцами разгладьте брови, начиная от переносицы (1 минута).

Попрыскайте лицо холодной водой. Подсушите его махровым полотенцем легкими похлопывающими движениями (2 минуты).

Нанесите грим в следующем порядке: крем, крем-пудра, румяна для щек. Приведите ресницы в порядок. Припудрите лицо слегка.



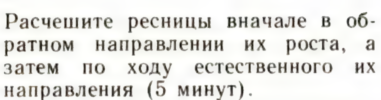












Расчешите ресницы вначале в обратном направлении их роста, а затем по ходу естественного их направления (5 минут).

Расчешите волосы также сначала в обратном направлении, а затем по ходу их роста. Это придает волосам пушистый вид (2 минуты).

ЕЛЕНА ДУНСКАЯ

* * *

Который год живу не по уставу.
И на губах все слаще привкус дегтя.
Как ни ершись, а все равно устану.
Как ни жалей, но отдавать придется.
— Сосмертник мой,—
сказал мне друг сурово,—
Попробуй жить на свете терпеливо.
Помягче шаг. Побезопасней слово.
И, может быть.



КАК СТАТЬ ОБАЯТЕЛЬНЫМ

Пять советов специалистов по психологии управления — как стать приятным и обаятельным собеседником:

1. Проявляйте интерес к людям. Пусть ваш собеседник почувствует, что он небезразличен вам.
2. Научитесь улыбаться. Искренняя, доброжелательная улыбка — это искусство.
3. Обычно, разговаривая, мы не называем собеседника по имени. В лучшем случае — скороговоркой. Не экономьте на этом. Звук собственного имени очень приятен человеку.
4. Будьте хорошими слушателями. Знайте интересы своего собеседника и старайтесь переводить разговор в русло его интересов.
5. Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне. В каждом есть что-то хорошее. Подчеркните его интересную мысль, метко сказанное слово. Старайтесь сделать человека лучше в его собственных глазах. Попробуйте. И у вас получится. И ничего страшного, если не с первого раза.





СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА

Если вы заметили, что у вас меняется овал лица, появляется второй подбородок, немедленно начинайте принимать меры.

Утром, во время гимнастики, сделайте несколько дополнительных упражнений: взяв в зубы карандаш, «напишите» в воздухе не менее 10 букв алфавита. Вращайте головой во все стороны, откидывайте сильно назад, прижимайте подбородок к груди. Принимая душ, гибким шлангом круговыми движениями помассируйте подбородок водой.

На влажную кожу подбородка и шеи осторожно, промокательными движениями нанесите жирный крем. Подержав 5—7 минут, излишек его снимите бумажной салфеткой.

2—3 раза в неделю делайте питательные маски и компрессы для подбородка. Делайте маску лежа, поставив рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный чай или настой трав (ромашки или мяты). Салфетку, смоченную в масле, положите на 1—2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в чае или травяном настое. Повторите процедуру 5—6 раз, после чего на 20 минут наложите жирный крем.

Старайтесь спать на спине на плоской подушке.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до состояния кашицы. Наносится на лицо и шею на 20 минут.

В чайной чашке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.



Вам, женщины!

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ И КОЖЕЙ ГОЛОВЫ

Старинным народным средством для мытья волос является кислое молоко. С древних времен для этой цели используют молочнокислые продукты. И сейчас моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой.

Молочнокислые продукты создают жировую пленку, которая защищает волосы от повреждения щелочным раствором, образующимся при растворении мыла в воде.

Как мыть голову простоквашей?

Обильно смочив ею волосы, покрыть голову полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем. Через 25—30 минут промыть в пене пережиренного туалетного мыла типа «Детское», «Ланолиновое», «Русский лес». Затем тщательно сполоснуть вначале чистой водой, а затем подкисленной (одна столовая ложка 6-процентного раствора уксуса на литр воды).

Если волосы сухие и ломкие, то их очень полезно мыть яйцом, так как в состав его входит лецитин и почти все аминокислоты, которые предохраняют волосы от повреждения и способствуют устранению перхоти. Обычно используют все яйцо — желток и белок хорошо взбивают в небольшом количестве воды. Волосы предварительно смачивают водой, яичную пену выливают на голову и моют ею без мыла. Затем голову тщательно споласкивают вначале теплой чистой, а затем подкисленной водой.

Одним из лучших стимуляторов роста волос является отвар из корней репейника. Для мытья волос берут от 10 до 15 г корней на пол-литра воды. Сначала моют 2—3 раза в неделю, затем только 1 раз.

В косметике используются березовые почки и листья, тополевые почки. Приготавливают отвар (стакан сырья на 1 литр воды) и дают ему отстояться.

Этим средством моют голову. Препарат улучшает рост волос, укрепляет их луковицы.

Бороться с перхотью помогает шалфей. На 100 г кипяченой воды или спирта берут 5—10 г сухого сырья, которое содержит дубильные вещества и эфирные масла. Настой применяется в виде примочек.

Росту волос способствует отвар из листьев и мать-и-мачехи и крапивы (50:50).

От выпадения волос и против обильной перхоти используют сок свежей капусты, который втирают в кожу.

Сок алоэ (столетника) и настойка из давленых его листьев, приготовленная на 40-процентном спирту, обладают бактерицидными свойствами и также служат отличным средстом от перхоти и против выпадения волос. Полезен отвар цветков календулы (ноготков). В этом случае приготавливается следующая настойка: 20 г сухих цветков на 100 г 70-процентного спирта. При жирной перхоти кожу головы натирают чистым настоем календулы или еще лучше с добавлением 10-процентного касторового масла 1—2 раза в день, а при сухой перхоти — настоем календулы с добавлением 35—50-процентного касторового масла.

Пригоден для ухода за волосами отвар из листьев крапивы и лесной герани. Для его приготовления берут пол-литра воды, смешанной с таким же количеством столового уксуса, кладут 100 г мелко натертых листьев и варят полчаса. Состав втирают в кожу головы.

Очищать волосы можно и сухими средствами — втирая отруби, муку, пудру, которые впитывают жир. Муку или пудру устраняют щеткой, а волосы протирают сухим полотенцем.

Поддерживать волосы в чистоте можно и не прибегая к частому мытью головы: при тщательном (в течение 2—3 минут) ежедневном расчесывании волос вначале гребнем, а затем щеткой, удаляются частицы грязи и пыли, отмершие кожные клетки, перхоть, снимаются излишки жира и скапливающаяся у прикорневых частей жировая смазка равномерно распределяется по всей длине волос. Массажные движения щеткой и гребнем улучшают кровообращение и питание кожи. Поэтому полезно почаще расчесывать волосы. Расческа должна быть с тупыми и редкими зубьями, а щетка лучше из натуральных волос.

Листья кочанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и ложечкой лимонного сока.

МОРЩИНЫ НА ШЕЕ

появляются в результате недостаточной заботы об этой части тела. О шее следует заботиться таким же образом, как и о лице, то есть утром и вечером наносить питательный крем (вечером слой должен быть толще) против морщин. Раз в неделю делайте компресс из теплого растительного масла. Для этих целей возьмите широкую хлопчатобумажную ленту, которую потом следует обернуть непромокаемым материалом. Время действия компресса — около получаса.



НОГТИ ЛОМАЮТСЯ И СЛОЯТСЯ

в результате различных причин, но чаще всего из-за недостатка витаминов А и В. Поэтому следует отдавать предпочтение продуктам, богатым этими витаминами.

Средства для мытья посуды и стиральные порошки также отрицательно влияют на ногти, поэтому попробуйте в тех случаях, когда это возможно, надевать перчатки, а на ночь втирать в ногти и кожу около них жирный крем или растительное масло.

ГРУБАЯ КОЖА НА ЛОКТЯХ

Этот недостаток устранить несложно. Раз в неделю возьмите немного растительного масла, подогретого на водяной бане приблизительно до температуры тела, и разлейте его в две плошки. После этого погрузите в них локти примерно на пять минут, а потом локти потрите пемзой. Это самый эффективный способ устранить мертвые клетки кожи. В конце процедуры втирайте в кожу локтей жирный крем или растительное масло, чтобы она стала гладкой и мягкой.

КРУПНЫЕ ПОРЫ КОЖИ

устранить к сожалению, нельзя, но попробовать уменьшить их размер можно. Прежде всего (и это самое главное) нужно в течение дня несколько раз очистить лицо. После этого участки лица, где поры расширены, смазывают стягивающим лосьоном на травяных экстрактах. При такой коже лучше употреблять легкие полужирные кремы увлажняющего действия. Если покажется, что ваша кожа становится излишне натянутой, на определенное время следует прекратить употребление лосьона.

ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ

на лице — результат загрязнения пор. Раз в неделю тщательно очистите лицо и сделайте паровую баню на ромашке или теплый компресс из льняного семени в марле. После этого легким нажатием двух пальцев постарайтесь выдавить эти точки. Руки должны быть абсолютно чистыми, а еще лучше обернуть пальцы тонкой стерильной бумажной салфеткой. Эту процедуру следует делать очень внимательно, чтобы не повредить кожу. По окончании процедуры кожу следует продезинфицировать.

ТАЙНЫ ЗАБЫТЫХ РЕЦЕПТОВ

СЕГОДНЯ МЫ ДАЕМ ПЯТЬ РЕЦЕПТОВ НЕСКОЛЬКИХ ТОНИЗИРУЮЩИХ МАСОК ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА



- Сок петрушки (10 г) смешивают с 10 г сметаны (для сухой кожи) или 10 г молока (для жирной кожи). Особенно полезна при вялой коже.
- 1 яблоко отваривают в молоке, измельчают в кашицу, в теплом виде накладывают на кожу.
- 10—15 г свежих дрожжей растирают с молоком (при нормальной коже) или растительным маслом (при сухой коже) или с 3-процентным раствором перекиси водорода (при жирной коже). Накладывать на 10 минут.
- 1 ч. ложку жидкого меда смешать с 1 ч. ложкой глицерина, постепенно добавить 1 ч. ложку овсяной или пшеничной муки, тщательно размешать. Наложить на лицо на 20—25 минут 1—2 раза в неделю в течение 1—1,5 месяца. Повторить через 2—3 месяца.
- 1 ст. ложку сливок растирают с 1 желтком, смешивают с 1 ч. ложкой морковного сока. Снимают маску теплым растительным маслом и споласкивают холодной водой.

СТОЛЕТНИК В КОСМЕТИКЕ

Из листьев алоэ, или столетника, как называют его за очень редкое цветение, можно приготовить лосьон, содержащий много эфирных масел, витаминов и ферментов. Такой лосьон особенно полезен для увядающей, обезвоженной и сухой кожи.

100 г вымытых листьев алоэ выдерживаются 15 дней в холодильнике. После этого листья снова следует вымыть, залить 1—2 литрами холодной воды и оставить на 2 часа. Смесь поставить на огонь и проварить 5 минут. Остудить и процедить. С помощью этого лосьона 3 раза в неделю накладывается компресс на лицо на 10 минут, после чего на еще влажную кожу наносится крем.

Для тех, кому соседи не оставили цветок, кто хочет «поселить» его у себя в доме, скажем еще, что размножают алоэ верхушечными черенками и боковыми побегами. Черенок необходимо подсушить, чтобы срез покрыла толстая пленочка. Земля для него должна состоять из дерна, листвы, песка перегноя, битого кирпича и угля. Цветок терпелив к жажде, любит быть на светлом окне, но на прохладном подоконнике. Лучше всего он растет на окнах, обращенных на южную сторону.

СЕМЬ ЧУДЕС СВЕТА

«Часто приходится встречаться с выражением «семь чудес света». Не могли бы вы рассказать, что это за чудеса?

Ю. Красавин.

Итак, что же входит в понятие «семи чудес света»? Мы их вам сейчас перечислим, а вы запомните.

Египетские пирамиды в Гизе (около 2700—1780 гг. до н. э.).

Висячие сады Семирамиды в Вавилоне (605—562 гг. до н. э.).

Храм Артемиды в Эфесе (VI в. до н. э.).

Гигантская статуя Зевса в Олимпии (ок. 430 г. до н. э.).

Галикарнасский мавзолей в Малой Азии (середина IV в. до н. э.).

Колосс Родосский (бронзовая фигура Солнца Гелиоса высотой 37 метров, около 285 г. до н. э.).

Фаросский маяк в Александрийском порту (окончен ок. 279 г. до н. э., вероятная высота 143 метра).

ПОГОВОРИМ О ГЛАЗАХ

Кожа вокруг глаз очень нежна и чувствительна. Поэтому она требует особого ухода. Странно, но факт: ежедневно ухаживая за кожей лица, мы частенько легкомысленно забываем о ее самых чувствительных зонах, расположенных вокруг глаз. А ведь эти участки не имеют подкожной жировой прослойки, здесь практически нет сальных желез, а мимическая нагрузка очень большая. Что делать?

Очищая кожу и ресницы от косметики, следует придерживаться правила: косметика должна удаляться легко.

Если глаза опухли или покраснели, помощь окажут компрессы. Тампоны можно класть на глаза утром и вечером на 5—10 минут. Так как при такой процедуре вам приходится лежать, чудесно отдыхает все тело.

Совет: ватные тампоны, смоченные в отваре ромашки и полежавшие пару часов в холодильнике — отличное средство для уставших глаз.

Не забывайте, что и ресницы тоже требуют регулярного ухода.

Средства для ухода за ресницами выпускаются в виде бальзамов. Компоненты, содержащиеся в бальзаме, делают тонкие волосики ресниц блестящими и не столь ломкими.

Кожу вокруг глаз с 20 лет нужно регулярно смазывать кремом.

Обратите внимание: средства, предназначенные для ухода за кожей вокруг глаз наносятся легкими движениями от висков к внутреннему уголку глаза. Если у вас часто опухают глаза, наносите средства в направлении от внутреннего угла глаза к виску, тем самым отводя лимфу. Важно правильно выбрать подходящее средство для ухода за кожей вокруг глаз. Кремы, например, идеальны при очень сухой коже. Они разглаживают морщины и делают верхний слой кожи эластичным.

Крем нельзя наносить на веки.

Лосьоны и эмульсии, напротив, имеют более легкую консистенцию и быстро впитываются. Эти жидкости смягчают так называемые мимические складки.



КАК ВЫСПАТЬСЯ ЗА ПЯТЬ ЧАСОВ?

Несмотря на усталость, вы беспокойно ворочаетесь ночью с боку на бок. Нарушения сна возникают в результате стресса, бывают вызваны органическими заболеваниями сердца, системы кровообращения и дыхательных путей или просто появляются с возрастом. А иногда причина расстройства сна — всего лишь похрапывающий сосед. В любом случае прекрасно использовать травы, например хмель и валерьяну в виде чая или таблеток. Будучи совершенно безвредными, они помогают заснуть, не нарушают естественного ритма сна.

— Не ешьте вечером много, только легкие блюда и, самое главное, не очень поздно!

— Откажитесь вечером от никотина и бодрящих напитков, таких как кофе и чай. Алкоголь тоже коварен. Выпейте теплого молока или чашку травяного чая.

— Прогулка после ужина снимает мускульное напряжение, у вас появится приятная усталость. Если днем приходиться много сидеть или стоять, не мешает прокатиться вечером на велосипеде или поплавать.

— Откажитесь от захватывающего детектива по телевизору, лучше послушайте спокойную музыку или почитайте книгу.

— Яркий свет и шум — враги хорошего сна. Один знаменитый врач более 100 лет тому назад сказал: «В спальне пусть будет темно и прохладно, воздух свеж, постель не слишком мягка».

«Бурда Моден»

ВМЕСТО КОЛЬТА — БИОПОЛЕ?

А как на Западе относятся к экстрасенсам? Есть ли они там вообще?

Общество психических исследований было создано в Великобритании в 1882 году и существует до сих пор. Начав с изучения телекинеза, общество вышло на широкий круг вопросов, связанных с экстрасенсорикой. Среди его президентов были три лауреата Нобелевской премии, десять членов Королевского научного общества и даже премьер-министр Великобритании.

Около полутора тысяч английских госпиталей и больниц дали официальное согласие на использование экстрасенсов при диагностике и лечении пациентов. Всего в Великобритании зарегистрировано более двадцати тысяч «психоцелителей», их услугами ежегодно пользуются до миллиона человек.

Парапсихологическое общество США вошло в Американскую ассоциацию развития науки еще в 1969 году. С тех пор к исследованиям в области экстрасенсорики подключилось более ста сорока разных организаций.

Сейчас в США насчитывается более шестидесяти тысяч экстрасенсов-даузеров, то есть операторов биолокации. Их используют как в военных, так и в мирных целях. Например, они находят различные объекты по картам и фотографиям местности — в том числе рудные и нефтяные месторождения. Выполняют диагностику и коррекцию состояния человека. Выявляют внутренние дефекты в зданиях, корпусах плотин и других сооружениях...

Американская фирма «Дельфа ассошиэйтес» разрабатывает принципиально новую систему взаимодействия человека и компьютера с помощью телепатии. В ее программных разработках также видеоигры для выявления и развития экстрасенсорных способностей. Эту часть исследований «Дельфа ассошиэйтес» выполняет совместно с космическим ведомством США — НАСА.

В затруднительных случаях к экстрасенсам обращаются следственные органы США, Англии, Франции, Голландии, Японии и других государств. Эксперты-парапсихологи помогают полиции находить исчезнувших людей или самолеты, потерпевшие аварию, расследовать преступления. Так, американская домохозяйка Дороти Элисон благодаря своим исключительным способностям раскрыла 13 убийств и отыскала 50 пропавших без вести детей.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Весна... О том, что она уже наступила, красноречиво свидетельствуют и письма в наш адрес. Сегодня мы хотим ответить на несколько поставленных вопросов.

Вопрос: Что мне делать? Кручусь, как белка в колесе. Иногда даже забываю свое имя.

Ответ: Спросите у мужа. Если он его помнит, то пока ничего страшного нет.

Вопрос: Стоит ли переходить на фамилию мужа, если она не очень эффектная?

Ответ: Это зависит не от фамилии, а от того, надолго ли вы собираетесь на нее перейти.

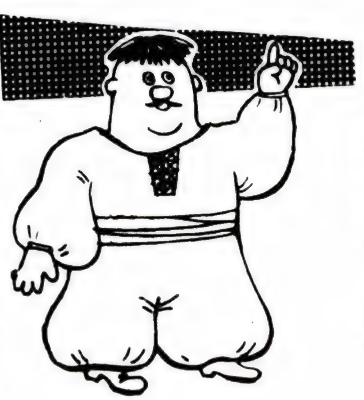
Вопрос: Мой муж никогда не ходит за хлебом, утверждая, что это не мужская работа. Прав ли он?

Ответ: Если он приносит домой все остальные продукты, а также стирает, гладит, варит и ухаживает за детьми, то, возможно, он прав.

Вопрос: Супруг перестал обращать на меня внимание. Что делать?

Ответ: Обратите внимание на себя!

Г. Костовецкий, О. Попов.



СВЕДЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ЖЕНЩИН

Надо, чтобы женщина могла выбирать: с мужчиной, которого любят женщины, она не будет спокойна; с мужчиной, которого женщины не любят, она будет счастлива.

Анатоль Франс

Бог создал женщин лишь для того, чтобы приручить мужчин.

Вольтер.

Для этого вам нужно 30—40 минут. Во-первых душ с чередованием холодной и горячей воды. Затем следует очистить кожу лица заранее приготовленным лосьоном, который долго хранится в холодильнике. Это может быть огуречный или травяной лосьон. Это может быть кефир, разбавленное водой молоко (1:1). Через три минуты смочите лицо горячей водой, на влажную кожу густо нанесите питательный крем — «Люкс», «Восторг», «Аленушка» (для сухой кожи) или «Нектар», «Медок», «Лада» (для жирной кожи). Теперь возьмите старенькое махровое полотенце за края, а середину опустите в горячую воду, отожмите и осторожно приложите к лицу. Начните с подбородка, затем — к щекам, лбу, глазам. Держите до охлаждения. Три раза повторите, каждый раз добавляя на лицо крем. В конце лицо быстро протрите льдом в салфетке.

И последняя процедура. Заварите свежий чай. Пейте не спеша с 1—2 ложками меда и лимоном.

СЯДЕМ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

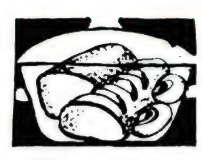
Вы устали или не выспались, и у вас появились мешки под глазами, а вам непременно именно сегодня нужно хорошо выглядеть. Как быть?

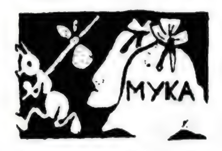
Сделайте компресс из настоя шалфея, или ромашки, или укропа 1/2 чайной ложки любой травы залейте 0,5 стакана кипятка и минут на 15 прикройте крышкой, настой процедите. Половину остудите (можно поставить в холодильник), вторую половину подогрейте. Два куска ваты положите в миску с горячим настоем, два — в миску с холодным, лягте, расслабьтесь. Попеременно накладывайте на закрытые веки то холодный, то горячий компрессы. Минут через 10 вы почувствуете себя вполне посвежевшей и отдохнувшей. Поставьте настой в холодильник. Им можно пользоваться в течение 48 часов.

Если мешки под глазами стали появляться часто, делайте такую процедуру каждый день на протяжении одного-двух месяцев. Ну а коли улучшение не наступило, обратитесь к врачу.



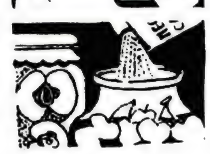












СЛОВА НА ВЕТЕР

Как быть: буржуазию голыми руками не возьмешь, а революцию в перчатках не делают.

Духовной пище — продовольственную программу!

Только прогресс может вернуть человечество на деревья.

ХОРОШАЯ ЛИ ТЫ ХОЗЯЙКА?

Конечно, этот вопрос лучше задать не самой хозяйке, а ее родным и знакомым. Но не вредно иной раз и ей задуматься над тем, как ведет она дом. Может быть, толчком к этому послужит полушутливый-полусерьезный текст, который предложил своим читательницам журнал «Курьер польски». Разумеется, это всего лишь игра, но тем не менее...

Итак, начинаем. За каждое «да» (надеемся, оно будет честным, не стоит хитрить с собой!) вы получаете по одному очку.

1. Записываете ли вы свои доходы и расходы?

2. Можете быстро приготовить небольшой ужин, если неожиданно явились гости?

3. Умеете приготовить хотя бы 10 «быстрых» блюд, каждое из которых на приготовление потребует не более 30 минут?

4. Редкий ли случай, что у вас не хватает денег до получки, хотя вроде бы крупных покупок не делали?

5. Всегда ли знаете, чего в данный момент недостает в хозяйстве — сахара, например, или спичек, соли!

6. Делаете ли покупки про запас?

7. Становится ли для вас чрезвычайным событием необходимость выбросить залежавшуюся еду, испортившиеся от долгого хранения продукты?

8. Откладываете ли заранее часть денег на запланированные крупные покупки?

9. Есть ли в вашем доме сберегательная книжка?

10. Убираете квартиру каждую неделю, в определенные дни, не от случая к случаю?

11. Знаете ли, где именно (в каком чемодане, в каком ящике) сложены вещи, которыми вы временно не пользуетесь?

12. Раздражает ли вас вид немытой посуды?

13. Помогает ли вам во время уборки вся семья?

14. Удается ли утром выкроить минут двадцать, чтобы спокойно позавтракать, навести красоту?

15. Часто ли вы едите горячий ужин?

А теперь подсчитаем очки.

10—15 очков: вы ведете свое хозяйство образцово. Удивительно, как в одной женщине уживается столько талантов! У вас, должно быть, много терпения и времени, либо вы незаурядный организатор.

6—9 очков: вы умелая хозяйка, но позволяете себе иной раз отступить от строгих правил. Это неплохо! Порядок в доме — дело важное, но не единственное.

0—5 очков: домашнее хозяйство — не самая ваша большая привязанность. Видимо, вы сильнее в чем-то другом. Но не смущайтесь: искусству домоводства учиться никогда не поздно. Начните с сегодняшнего дня!

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«С возрастом полнеют руки, слабеют мышцы груди. Я слышала, что есть гимнастика, которая помогает поддержать фигуру в форме. Знает ли о ней «СГ»?

КОМАРОВА».

Журнал «Бурда» предлагает объединить купание в ванне с гимнастикой.

Первое упражнение. Заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. То же самое левой рукой. Повторите 10 раз каждой рукой.

Второе упражнение. Поднять голову, сложить руки перед грудью, соединить кончики пальцев, локти держать горизонтально на уровне груди. Теперь прижать ладони как можно крепче друг к другу и держать так 10 секунд. После этого расслабиться.

Третье упражнение. Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, сосчитайте до трех. Повторите от 5 до 10 раз. Это полезно для мышц бедер и живота.

СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

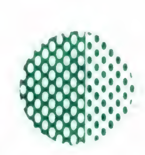
ПОМОЖЕМ УСТАЛОЙ КОЖЕ

После зимы у кого-то кожа на лице стала шелушиться, у других, наоборот, заблестела, и декоративная косметика уже плохо скрывает ее недостатки. А давайте вспомним несколько вечных рецептов красоты и поможем уставшей от непогоды коже.

При сухой коже рекомендуется применять маски из липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты перечной, лепестков розы или шиповника.

При жирной коже лица подойдут маски из травы зверобоя, листьев щавеля, цветочных корзинок календулы (ноготков), листьев мать-и-мачехи.

Маски готовят следующим образом. Мелко измельченные части растений заливают кипятком (1:3), кипятят 2—3 минуты, остужают и в теплом виде накладывают на приготовленную заранее маску (с вырезанными отверстиями для глаз и рта) из фланели или нескольких слоев марли. Маску держат на лице 15—20 минут, потом смывают ее теплой водой. Повторяют процедуру через день в течение трех недель.



МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ:

● Чайную ложку свежего творога растереть с чайной ложкой свежих сливок и чайной ложкой морковного сока.

● Чайную ложку сливок смешать с чайной ложкой морковного сока. Маску наложить тонким слоем.

● Чайную ложку меда растереть до белого цвета и добавить немного свежего молока.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ:

● Чайную ложку дрожжей размешайте со столовой ложкой свежего подогретого молока.

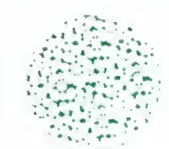
● 2 столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока размешайте с взбитым белком куриного яйца или чайной ложкой картофельной муки.

● Чайную ложку клюквенного сока размешайте с чайной ложкой картофельной муки в белке куриного яйца.

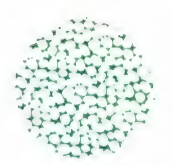
Маски накладывают на 15 минут и смывают теплой водой.

● Берем: цветки ромашки или листья шалфея 15 г; воды 200 г; лимон 1 шт.; уксус 30 г.; спирт камфорный 30 г.; водки 50 г. Из лимона выжать сок, а корку мелко порезать, добавить ромашку или шалфей и залить кипятком. Через час процедить, охладить, затем добавить к настою камфорный спирт, уксус и водку.





ЗАГАР БЕЗ ОГОРЧЕНИЙ



КОСМЕТИКА И СОЛНЦЕ

● Женщинам, которые хотят вернуться из отпуска загорелыми и посвежевшими, убедительно рекомендуем на это время расстаться с румянами, пудрой, краской для ресниц, лосьонами и одеколоном, обладающим резким запахом. Вместо этого — «естественная косметика»: как можно больше движения на свежем воздухе, солнечные, морские, речные, воздушные ванны (в разумных пропорциях) и лишь на вечер допустима светлая губная помада, соответствующая оттенку загара.

● Движение на свежем воздухе так же важно для организма, как ежедневный обед. Без движения кожа и мышцы стареют, становятся вялыми, дряблыми. Воспользуйтесь отпуском, чтобы побродить босиком по лесу или горячему песку на пляже. Это куда полезнее, чем просиживать часами неподвижно, склонившись над вышиванием или книжкой.

● Не следует часами «жариться» на пляже. Это может иметь одинаково неблагоприятные последствия и для здоровья и для красоты. Главное, чтобы ваша кожа дышала свободно и приобрела здоровый, красивый оттенок.

● Лучше всего загорать рано утром или вечером, после 17 часов. В полдень, когда солнце в зените, советуем отдохнуть в тени. Первая в сезоне солнечная ванна не должна длиться более 10—15 минут, затем можно это время увеличить — но и к концу отпуска не советуем неподвижно лежать на солнце более получаса, лучше походите, поиграйте в волейбол, в бадминтон.

● Солнце и ветер очень высушивают кожу. Особенно быстро высыхает (а значит, покрывается морщинами) кожа у женщин среднего возраста. Советуем применить перед сном специальные увлажняющие кремы или накладывать обычный крем на влажное после умывания лицо.

● Лицо подставляйте солнцу без всякого грима — только губы смажьте жиром, чтобы не потрескались. Перед тем, как идти на пляж, не умывайтесь мылом и не наносите на лицо питательный крем. Глаза защитите зелеными листочками — они уберегут от лишних морщинок лучше, чем темные очки.

● Обожглись на солнце — сделайте компресс из тертого сырого картофеля или простокваши. Ни в коем случае не мойте обожженные места водой, мылом, не втирайте кремы, масла — это вызовет лишь раздражение кожи. Если ожог сопровождается сильной головной болью, ознобом, повышенной температурой — непременно обратитесь к врачу.

● Солнце, ветер, соленая морская вода портят волосы, особенно сухие, а также крашеные. Советуем летом постоянно носить косынку или соломенную шляпу. Не сушите мокрые волосы на солнце — они станут ломкими, безжизненными.

● Летом, когда мы ходим в платьях без рукавов, сарафанах, лучше обривать волосы под мышками. Особенно нужно это тем, кто сильно потеет. Самое верное средство избавиться от запаха пота — это мыло, мыло и еще раз мыло. Его не заменит ни одеколон, ни туалетная вода. Вместе с мылом (но не вместо него) можно применять специальный лосьон «Астра» или пасту «Теймурова».

● Купальный костюм, как и любой вид одежды, следует выбирать с учетом своей фигуры. Полным женщинам лучше пойдет закрытый купальник темных тонов, а молодым и худеньким — более яркий, состоящий из двух частей. Многим мы бы посоветовали надевать под купальник лифчик, но, разумеется, он не должен быть заметен. Лучше иметь два костюма: один для купания, другой — для загорания. Выйдя из воды, насухо вытритесь полотенцем, переоденьтесь в сухой костюм и лишь тогда выходите на солнце.

● Никогда не позволяйте себе оставаться на пляже в нижнем белье, даже если вам кажется, что вас никто не видит. А муж, дети?

ЗАГОРАЮ БЫСТРО

Не каждому удается хорошо загореть. Кому-то не хватает времени. У кого-то кожа сопротивляется загару. Иной плохо переносит солнце. Кто-то боится, что от загара появятся морщины.

Я хожу с загаром круглый год, используя любую возможность подставить лицо под солнечные лучи. Загорать можно по дороге на работу, у открытого окна. Но уж если в выходные удается попасть на пляж, то дело пойдет совсем быстро. А что говорить про отпуск у моря или речки?

Пытаясь достичь красивого, ровного загара, я пробовала разные способы, но наиболее эффективным оказался следующий. Отправляясь загорать, я беру сосуд с водой, в которую добавляю примерно столовую ложку соли на литр воды. И небольшую марлевую салфетку, чтобы она могла закрыть лицо. И, конечно, питательный крем — разумеется, не отбеливающий. Лучше всего крем для загара «Хелиопан»: он пропускает ультрафиолетовые лучи, а тепловые задерживает, что особенно важно для тех, у кого нежная, склонная к солнечным ожогам кожа.

Придя на пляж, смазываю кожу кремом. Стараюсь не лежать — бегаю, играю в мяч, делаю гимнастику, время от времени смачивая тело соленым раствором. Только когда устану, ложусь и подставляю солнцу лицо. Но при этом непременно на лицо кладу смоченную в соленом растворе салфетку. Как только она высохнет, смачиваю ее и снова кладу на лицо. Не бойтесь, лицо загорит, и еще как! И это будет ровный, красивый загар. Кожа разгладится, не будет пересушенной — получит и воду, и питание (влажный крем впитывается быстрее).

И еще один совет, в пользе которого давно убедилась. Перед загаром надо съесть немного соленого, выпить холодный чай с лимоном.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Упражнения, которые мы даем ниже, благоприятно влияют на мышцы щек и область рта.

1. Широко откройте рот. Указательным и средним пальцами руки оттягивайте вниз челюсть, одновременно пытаясь закрыть рот. Мысленно досчитайте до 10 и затем расслабьтесь. Повторите упражнение еще 2 раза.

2. Упражнение является как бы вступлением к упражнениям 3 и 4, готовит к ним. Смейтесь как можно сильнее. Застыньте на некоторое время — как бы остановите улыбку. Вы заметите, как вовлекаются в работу разные группы мышц.

3. Упражнение следует делать, не нанося на лицо крем. Указательные пальцы наложите на складку от носа к уголкам рта, а большими пальцами удерживайте эти мышцы со стороны рта. Положите на щеку салфетку, чтобы пальцы не скользили. Попытайтесь смеяться, вовлекая в движение мышцы щеки и преодолевая сопротивление пальцев. Мысленно считайте до 10. Расслабьтесь. Еще 2 раза повторите упражнение.

4. Это вариант предыдущего. Большим пальцем снаружи и указательным пальцем со стороны рта захватите щеку и крепко удерживайте ее пальцами, стараясь смеяться, вовлекая в движение все мышцы лица. Мысленно считайте до 10—12, а потом расслабьтесь. Повторите еще 2 раза.

5. Состоит из 4 движений.

● Закрыв рот, раздувайте ноздри кончиками указательного и большого пальца, Считая до 10. Расслабьтесь.

● У самой щеки зажмите ноздри кончиками указательного и большого пальца. Считая до 10, раздувайте ноздри, преодолевая сопротивление пальцев. Расслабьтесь.

● Считая до 10, оттягивайте вниз кончик носа.

● Большим пальцем приподнимайте вверх кончик носа, одновременно пытаясь опустить его вниз, суживая ноздри и преодолевая сопротивление большого пальца. Считайте до 10, затем расслабьтесь.



ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, ПОЖАЛУЙСТА

Наше тело никогда не бывает абсолютно неподвижным. Человек постоянно как бы теряет равновесие и тут же его восстанавливает. Правда, не всегда удачно. Но не огорчайтесь: способность удерживать равновесие хорошо поддается тренировке. При этом используются такие упражнения, как ходьба на полной ступне и на носках по линии, начерченной на земле, бревну, каменной обочине, ограничивающей тротуар. Стоя на одной ноге, делайте различные движения руками и туловищем, применяйте бег с частой сменой направления, поворотами. Для тренировки вестибулярного аппарата используются также упражнения, состоящие из наклонов, вращений головы и туловища, которые выполняются с различной амплитудой и скоростью. Занимаясь такой гимнастикой, надо увеличивать количество повторений на 1—2 движения каждую неделю. Длительность такой специальной тренировки —3—4 месяца.

Чтобы проверить свою способность сохранять равновесие тела, выполните следующее контрольное упражнение. Поставьте стопы точно по одной линии, при этом носок одной ноги касается пятки другой ноги, колени напряжены, руки вытянуты вперед, а глаза закрыты. Если вы сможете сохранить равновесие 30—40 секунд, значит, нам не надо специальной тренировки, вы хорошо управляете своим телом.

ВАША ПОХОДКА

Замечаете ли вы, как ходите? Следите за собой при ходьбе? Обязательно обратите внимание на свою походку: грациозность, изящество движений, легкий шаг наряду с красивой осанкой — обязательные составные понятия «женская красота».

Выработать красивую походку не так уж трудно. Ставя ногу на землю, нужно сначала коснуться земли пяткой, затем плавно перенести упор на среднюю и вслед за ней — на переднюю часть стопы. Иными словами, в шаге участвует вся стопа, от пятки до носка, но движение должно быть постепенным, плавным, мягким, тогда ваша походка будет выглядеть упругой, свободной.

Как вы выносите ногу вперед при шаге? От колена? Неправильно — в движении должна участвовать вся нога от бедра. Корпус прямой, голова не склоняется при каждом шаге, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты.

На носки смотреть не надо, но выработайте, пожалуйста, привычку ставить их чуть-чуть в стороны. Ни в коем случае не внутрь!

Пересмотрите свою обувь: важно не только, модна ли она, но и удобна ли вам. В туфлях слишком широких или слишком узких невозможно идти свободно, легко. На слишком высоких каблуках приходится передвигаться «по-журавлиному» — не сгибая колен, переставляя ногу, точно на ходулях. Однако не украшает походку и обувь совсем без каблуков — это надо помнить любителям модных кроссовок. Походка в них делается размашистой, небрежной.

«ДЕРЖАТЬ СПИНУ!»

Это выражение хорошо знакомо всем, кто занимается спортом или хореографией. «Перевести» его однозначно невозможно. «Держать спину!» — то есть выпрямиться, подтянуть живот, плечи отведены назад, лопатки не выпирают, а сведены в одну прямую линию, шея прямая, голова слегка приподнята... Попробуй принять такую позу. Почувствовали вы, что будто бы стали стройнее, выше ростом, сильнее, красивее? Это ощущение даст правильная осанка.



Как выработать ее, избежать сутулости? В первую очередь — с помощью гимнастики, закаливания, рационального питания. Постоянно следите за тем, как вы сидите, стоите, ходите.

Спать нужно на ровном, плотном матраце, лучше всего на спине, на жесткой плоской подушке или вообще без нее.

Если вы работаете за столом, сидите на стуле прямо, так, чтобы спина была ровной, чтобы все выступающие точки лопаток равномерно и плотно прилегали к спинке стула.

Когда идете, вообразите, что перед вами прямая линия, и старайтесь идти вдоль нее, но не наклоняйте голову вперед, не опускайте плечи — «держите спину». Если несете тяжесть, распределите ее на обе руки.

Правильная осанка влияет не только на ваш внешний вид, она придает правильное положение всем внутренним органам и тем способствует их нормальному функционированию, хорошему самочувствию.

Они копают и поливают, стирают и гладят, моют, шьют, вяжут и вышивают. Не знают покоя женские руки, вечные труженицы. Не пожалеем полчаса, позаботимся о них...

ПОЗАБОТИМСЯ О РУКАХ

Ветер и солнце, горячая и холодная вода, различные моющие и чистящие средства, ядохимикаты и удобрения, наконец, просто тяжелые сумки, оттягивающие плечи, стирающие ладони до мозолей,— воздействию всех этих неблагоприятных факторов подвергаются наши руки. Как защитить их? Помочь им? Мы не раз говорили об этом на страницах «Хозяюшки», но читательницы в своих письмах снова и снова задают эти вопросы. Их озабоченность понятна: если не последить за руками, кожа становится грубой, шершавой, появляются болезненные кровоточащие трещины.

Чтобы избежать этого, все, что возможно, делайте в перчатках или рукавицах.

Предстоит работа с водой? Намажьте руки кремами «Силон», «Силиконовый» — они образуют на коже защитную водоотталкивающую пленку. Вазелин «Особый» защитит кожу рук от воздействия моющих веществ, химикатов, от ветра и пыли.

По окончании работ с землей обязательно вымойте руки теплой водой с пережиренным мылом, содержащим ланолин, спермацет («Детское», «Косметическое», «Любимое», «Голубь», «Русский лес»).

После мытья руки надо смягчить. Для этого в еще влажную кожу хорошо втереть любой питательный крем, скажем, «Атласный», «Юность», «Лада», «Персиковый» или жидкие эмульсионные кремы типа «молочко». Другой способ смягчить руки — ванночка из крахмала. Делается она так: чайную ложку крахмала разводят стаканом воды, полученный клейстер разбавляют теплой водой до литрового объема. Руки держат в этом растворе 10—15 минут, ополаскивают теплой водой, наносят немного крема на влажную кожу.

Крахмальная ванночка очень полезна для локтей, если кожа на них сухая, шершавая.

Появились мозоли? Сделайте теплые мыльно-содовые ванночки с добавлением нашатырного спирта (в дождевую воду соду можно не добавлять): на литр воды — чайная ложка питьевой соды, 2 чайные ложки нашатырного спирта, чайная ложка мыльного порошка или наструганного мыла. Держать руки в такой ванночке нужно 15—20 минут, затем вытереть насухо, потереть пемзой.

При ссадинах, трещинах, порезах, царапинах подержите руки в теплой воде с добавлением нескольких кристаллов марганца (столько, чтобы вода стала розовой), затем протрите йодной настойкой или раствором «зеленки», а если кожа в порезанных местах воспалилась — сделайте повязку с 5-процентной синтомициновой эмульсией.

СОВЕТ КОСМЕТОЛОГА

За стопами ног необходим тщательный уход. Желательно, ежедневно, делать теплые ванны, которые снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу. В воду полезно добавлять настой ромашки, льняного семени, хвои из расчета 2 столовые ложки на 1 л кипятка. Если появились потертости и трещины, надо в воду добавлять дезинфицирующие вещества — настойку календулы (1 столовую ложку на 1 л воды), крапиву или подорожник (2 столовые ложки измельченной травы на 1 л воды), кристаллик марганцовки (раствор розового цвета) или борной кислоты (1 чайная ложка на 1 л воды). Вытерев ноги, стопы смазывают любым питательным кремом или жиром и делают легкий массаж (от пальцев к пятке основанием ладони). Если же трещины долго не заживают, надо обратиться к дерматологу

СЕКРЕТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Первое, что нужно сделать,— посмотреть повнимательнее, что, как и сколько мы едим. Вспомнить старое доброе правило: вставай из-за стола чуть-чуть голодным. Вы любите пирожные, торты, пироги? Придется принести все это на алтарь молодости, которую мы, конечно же, захотим продлить. Затем — сон. Сократить вечерние телебдения, отказаться от чтения в постели, от долгих засиживаний в гостях. 8 часов спокойного сна отныне должны стать законом.

Чуть меньше и намного аккуратнее надо теперь употреблять декоративную косметику — сильный грим выдаст возраст, уже не скрывает, а, напротив, подчеркивает недостатки. Теперь гораздо важнее уход за кожей, чем затушевывание ее изъянов. «Уставшая» кожа начинает терять эластичность, постоянно просит пить. Влага — вот что ей теперь нужнее всего.



Вам, женщины!

ПРИЗНАКИ МОЛОДОСТИ

Полагаю, нет смысла объяснять, что гибкость — одно из важнейших физических качеств. Присмотритесь к старости: согбенная спина, ограниченная подвижность в суставах. И, напротив, хорошая гибкость — спутница молодости.

Сегодня мы предлагаем несколько тестов, которые помогут вам определить диапазон подвижности в тех или иных суставах. Итак...

1. Встаньте прямо, ноги слегка разведите. В левую руку возьмите небольшой предмет (мыльницу или коробку спичек). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую опустите вниз и согните за спиной. Попытайтесь передать предмет из левой руки в правую. Затем поменяйте руки и проделайте то же упражнение. Если упражнение получается легко, то гибкость у вас в плечевых суставах — отличная, если с трудом — хорошая, вообще не получается — плохая.

2. Максимально наклонитесь вперед (ноги в коленях не сгибать). Если вы смогли достать ладонями пол и удержать это положение в течение 2—3 секунд, то гибкость в тазобедренном суставе отличная, если только кончиками пальцев — хорошая, если чуть ниже колен — плохая.

3. Закрепите на стене метку на уровне ваших плеч. Встаньте спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклонитесь назад так, чтобы увидеть метку. Затем встаньте на расстоянии одного шага, поднимите левую (правую) руку вверх и постарайтесь достать прямой рукой закрепленную на стене метку. Если эти упражнения получаются легко — гибкость позвоночника отличная, с трудом — хорошая, не получается — плохая.

Итак, вы проверили свою гибкость и, если она вас не устраивает, делайте соответствующие выводы.

Ю. Пеганов,
мастер спорта,

НЕ ВЫДАТЬ ВОЗРАСТ

«Известно мнение, что именно шея выдает истинный возраст женщины... Как ухаживать за шеей?

Л. Корнеева».

Есть много секретов сохранения молодости кожи и мускулатуры шеи. Один из них — гимнастика. Попробуйте один раз в неделю выполнять следующий комплекс.

Упражнения выполняются сидя, с выпрямленной спиной. Движения головой и шеей выполняются в медленном темпе. Дыхание — спокойное, глубокое, глаза можно закрыть.

1. Запрокиньте свободно голову назад, затем опустите ее вперед. Повторите 10—15 раз.

2. Наклоните голову к одному плечу, касаясь ухом плеча, затем к другому плечу и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз с каждой стороны.

3. Поворачивайте выпрямленную голову в направлении справа налево и обратно. Повторите 7—8 раз.

4. Запрокиньте голову резко назад, а затем свободно опустите вперед при полностью расслабленных шейных мышцах. Упражнение повторите 4—5 раз.

5. Вытяните подбородок вперед так, чтобы нижние передние зубы оказались перед верхними, и затем верните их к нормальному положению. Повторите упражнение 8—10 раз.

6. Сделайте несколько круговых движений головой — последовательно вперед, направо, налево и вновь вперед. Выполните упражнение в обратном направлении. Повторите 4—5 раз.

7. Заложите переплетенные пальцы рук сзади на шее и надавите на голову в направлении вперед и вниз, одновременно оказывая сопротивление шеей. Задержитесь в таком положении 10 секунд и расслабьтесь. Повторите 5—6 раз.

Закончите упражнение быстрыми и легкими поколачиваниями кончиками пальцев по щекам, в области подбородка и шеи сзади.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Гимнастика в воде. Лето — раздолье для любителей плавания. Однако не стоит ограничиваться одними заплывами. Рекомендуем сочетать их с гимнастикой в воде — она гармонично развивает мышечную систему, позволяет разнообразить занятия.

Очень эффективны, например, следующие упражнения. Погрузившись по плечи и стоя на дне, поднимать и опускать руки через стороны. Разводить и сводить руки перед собой в горизонтальной плоскости. Вращение туловища в сторону, руки на поясе. На мели — бег на месте.

Упражнения повторяются до 10 раз.

«Ласточка» на тропе. Польза от пеших прогулок велика. Тренировки окажутся еще эффективнее, если ходьбу дополнить упражнениями в движении. Например, на каждый шаг — махи руками поочередно: одна рука движется вверх, другая вниз. Повороты туловища в стороны с махом рук и легким приседанием. Через три шага мах ногой вперед. Прыжки на одной ноге. Успокоительные дыхательные упражнения.

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ МОЛОЧКО

Листья земляники 20 шт.; воды 100 г; мыло туалетное 1 г; ланолин 6 г; глицерин 10 г.

Землянику настоять в горячей воде 2—3 часа, процедить и добавить мыло, ланолин и глицерин.

— Татьяна Анатольевна, а можно самим сделать питательный крем?

— Конечно. Для этого необходимы такие компоненты: маргарин сливочный 50 г; желтки 2 шт.; настой ромашки 50 г; мед 10 г; глицерин 5 г; камфорный спирт 30 г.

Вначале нужно приготовить настой ромашки. Маргарин растопить на водяной бане, туда влить, помешивая, мед, желтки, камфорный спирт, настой ромашки. Хранить крем следует в холодильнике. И еще. Кожа — зеркало состояния здоровья человека. Поэтому соблюдайте режим труда и отдыха, рационально питайтесь и занимайтесь физкультурой. Будьте здоровыми, красивыми и обаятельными.

ХУДЕТЬ? ДА, НО С УМОМ

Около 20 процентов людей в нашем обществе страдают от избыточного веса. Досадно, что женщины среднего возраста не заботятся о своей фигуре. А ведь полные женщины выглядят намного старше своих лет. Если их спросить о причине полноты, они ответят: виноваты гормоны. А что говорят по этому поводу врачи?

Не следует объяснять полноту только гормональными нарушениями, потому что таких случаев мало. Чаще всего причиной лишнего веса является переедание. Беременность и роды способствуют прибавлению веса, как правило, только тогда, когда женщины следуют совету есть за двоих. А этого делать не надо, как, впрочем, не надо допускать и того, чтобы полнота закрепилась. Если женщина после рождения ребенка быстро займется собой, все вернется к норме.

Полнота — это не только недостаток, портящий нашу внешность. Полнота — это заболевание, во всяком случае, лазейка для различных заболеваний. Склероз, например, в 4 раза чаще бывает у полных женщин. Полнота способствует возникновению болезней сердца, гипертонии, диабета, запоров, изменению в суставах.

К сожалению, большинство женщин со значительным превышением веса относятся к похудению с недоверием — боятся постареть. Обоснованы ли их опасения? Женщина, лечащаяся от ожирения в зрелом возрасте, может ожидать отрицательных косметических последствий, если при похудении она не будет принимать энергичные меры к их предотвращению, то есть заниматься гимнастикой, принимать душ, делать массаж.

Липогенез (отложение жиров) вызывают углеводы. Поэтому их употребление надо сократить до минимума в пользу белка. Надо также есть побольше овощей и фруктов. Завтрак может быть обильным, поскольку он дает энергию для первой половины дня. Без хорошего, рационально составленного завтрака человек чувствует сонливость, усталость, вялость, не понимая причины своего плохого самочувствия.

Существует ли чудотворная диета? Если ее даже кто-нибудь и выдумает, она не заслуживает того, чтобы ее пропагандировать. Самое главное — это не переедать, разумно худеть... в течение всей жизни, а не только в течение одной недели, потому что после такого 7-дневного, а еще хуже — 14-дневного голодания человек бросается на еду как волк!

Вот вам несколько советов, которые наверняка пригодятся тогда, когда, примерив купальный костюм или сшитую прошлой весной юбку, вы обнаружите, что объем бедер увеличился на 10 сантиметров.

О ДИЕТЕ БЕЗ ЧУДЕС

Это неправда, что за едой нельзя пить воду. Во время похудения не важно, пьет ли человек за едой или в другое время дня. Важно, чтобы установленная дневная норма твердой пищи и жидкости не превышала норму ни на одну калорию. Можно ли время от времени в гостях выпить немного вина? Конечно, можно, но не надо забывать, что одна рюмка вина содержит почти столько же калорий, сколько одно яйцо.

Это неправда, что надо совершенно отказаться от соли. Солите пищу умеренно — и только. Полная бессолевая диета не безразлична для организма и, безусловно, требует разрешения врача.

Это неправда, что в промежутках между принятием пищи нельзя выпить горячего кофе или чая. До сих пор не доказано, что люди, имеющие такую привычку, толстеют; разумеется, эти напитки почти или полностью не должны содержать сахара.

Это неправда, что закусывая между приемами пищи, можно значительно уменьшить вес. Если мы попробуем подсчитать количество калорий в этих закусках, окажется, что в сумме их столько, сколько в обильном обеде.

...И СЕЗОН ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

Если вы обеспокоены излишними килограммами и, желая избавиться от них, давно собираетесь перейти к такому режиму питания, который поможет вам похудеть, то наступает для этого самое подходящее время. В летнюю жару аппетит понижается, а изобилие овощей и фруктов предоставляет вам возможность «сесть» на низкокалорийную диету без ущерба для своего самочувствия. Эта диета — наряду с длительными прогулками, загородными экскурсиями, подвижными играми на открытом воздухе — заставит стрелку весов неуклонно отклоняться влево.

Ниже вашему вниманию предлагается несколько советов, несколько «хитростей», которые помогут вам легче выполнять предписанный врачом режим питания и избавиться от избыточного веса.

Сколько раз в день надо есть. Отказываясь от обеда или ужина, вы совершаете большую ошибку. Наоборот, пищу следует принимать четыре или пять раз в день. Это не только обеспечит ощущение сытости, уменьшит выделение пищеварительных ферментов, превращающих пищу в подкожные отложения жира, но и не допустит превышения количества необходимых калорий.

Пищи на тарелке должно казаться много. Готовьте легкую пищу, объем которой можно зрительно увеличить. Мясо или рыбу нарежьте тонкими ломтиками. В омлет добавляйте взбитый белок, чтобы он выглядел пышнее. Вероятно, вы замечали, что пара тонких ломтиков мяса или колбасы насыщают больше, нежели один толстый кусок.

Не забывайте о закуске. Начинайте прием пищи не с основного блюда, а с малокалорийной закуски, например, пары сваренных вкрутую яиц или двух-трех картофелин, сваренных в воде, на пару или запеченных в духовке, зеленого салата. Для этой цели годятся тертая морковь, сельдерей или огурцы.

Антиаперитивы. Жидкость, выпитая за полчаса до приема пищи, наполнит желудок и «утопит» желудочный сок. Газированная вода или овощной бульон сделают полезное дело.

Это неправда, что перед каждым приемом пищи надо выпить большой стакан воды. После этой «операции» аппетит не уменьшается ни на йоту.

Это неправда, что вместо свежих мучных изделий надо есть черствые или сухари. Разница в калориях здесь невелика, а у некоторых сортов сухарей даже выше; чем у других хлебобулочных изделий. Просто надо поменьше есть мучного.

Это неправда, что более показан вегетарианский стол. Если вы никогда не были вегетарианцем, полная перестройка типа питания добром не кончится.

Самое главное — считать калории!

Надо раздобыть табличку калорийности отдельных пищевых продуктов (они имеются в качестве приложений к поваренным книгам и брошюрам по диетическому питанию) и заглядывать в нее во время приготовления пищи. Дневная норма потребления калорий не должна превышать следующих величин:

количество килокалорий	возраст, лет
2200	25—40
2100	40—65
2000	Старше 65

При беременности калорийность питания увеличивается до 2800 килокалорий.

Чтобы похудеть, надо: через день взвешиваться и начертить диаграмму веса (это очень мобилизует!);

свою дневную порцию масла всегда держать на отдельном блюдце;

перед тем как готовить себе еду, взвешивать продукты;

если есть возможности выбора, отдавать предпочтение продуктам с наименьшим количеством калорий, например: вместо жирного творога — обезжиренный сырок, вместо смальца — оливковое масло, вместо свиной колбасы — говяжья;

овощи (шпинат, капусту, морковь) лучше не заправлять, есть их надо в натуральном виде, предварительно вымыв.

КАК БЫСТРО МЫ ТОЛСТЕЕМ?

Сохранение веса в норме — дело не такое уж сложное. Надо только поддерживать равновесие между потребляемыми калориями и расходами. Женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, нуждаются в 2200 килокалориях в день. Если они потребляют большее количество калорий, то образовавшийся избыток превращается в жир. Обычно сразу это не ощущают (иногда, правда, уже по прошествии 36 часов после обильной еды можно обнаружить повышение веса). Но в один прекрасный день стрелка весов передвигается на полкилограмма в сторону увеличения. Достаточно ежедневно съедать два кусочка хлеба сверх нормы, чтобы к концу года прибавить 4 килограмма.

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Ни в коем случае нельзя отказаться от белка. Для клеток нашего организма белок нужен в качестве строительного и «ремонтного» материала. Мясо, рыба, молоко, яйца, творог, содержащие в себе полноценный белок, дают наибольшее количество энергии, быстро «сгорают» и, следовательно, не прибавляют лишних килограммов. Для сохранения хорошей формы при подвижном образе жизни надо потреблять 75 граммов жиров, разумеется, различных по своей природе и виду. О том, чтобы совершенно отказаться от жиров, не может быть и речи. Например, витамин А, необходимый для зрения и кожи, организм усваивает только при содействии жиров. Зато надо избегать углеводов, то есть мучных продуктов.

ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ «ОПАСНЫЙ» ВОЗРАСТ?

Половые гормоны играют определенную роль в отложении жиров, значительно бóльшую у женщин, чем у мужчин. Особенная склонность к полноте проявляется у женщин во время полового созревания, беременности и климакса. Во время

Однако напитки, содержащие сахар, не подходят.

Подольше пережевывайте пищу. Не глотайте кусок, не разжевав его хорошенько. Представьте себе, что каждый кусок — последний.

Несмотря на ограничения, пища может быть вкусной. Можно приготовить немало вкусных блюд, не пользуясь жиром и заправками. Запеченное отдельными порциями в алюминиевой фольге мясо сохраняет свой аромат и вкусовые качества (его можно запечь обернутым в листья салата). Вкусна и запеченная рыба. Не пренебрегайте овощным пюре, приготовленным на обезжиренном молоке, а также тушенными в 1 столовой ложке жира овощами.

Отдавайте предпочтение приправам, не возбуждающим аппетита. Обильно посыпайте кушанья петрушкой, укропом, мятой. чабером, тмином (он придает приятный вкус картофелю), поливайте томатным и лимонным соком.

Частично заменяйте соль лимонным соком.

Не ешьте мороженого.

Фруктовым сокам предпочтите свежие фрукты.

Во избежание соблазна не держите на видном месте в кухне печенье, шоколад, варенье.

Не оставляйте на столе корзинку с хлебом, масло, солонку, кувшин с водой.

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС: (рост в сантиметрах — 100 — 10 %)

КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ — ВЕС, ПРЕВЫШАЮЩИЙ НОРМУ НА 10—20 кг, НЕ БОЛЕЕ!

Лучшие пропорции

Рост, см	Вес, кг
155	55,2
157,5	57
160	58,5
162,5	60,1
165	61,8
167,5	63
170	64
172,5	65,5
175	66,5
177,5	67,7
180	68,9

климакса, когда гормональная система перестает вырабатывать определенные гормоны, процесс «сгорания» калорий в организме затухает, и если женщина избегает движений, спорта, не соблюдает диеты, она быстро приобретает вид матроны с широкими, толстыми бедрами.

СПОСОБСТВУЮТ ЛИ ПОЛНОТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?

Тенденция к полноте может быть обусловлена психическим состоянием. До сих пор не выяснено, почему одни в горе худеют, а другие толстеют, но известно, что есть тип женщин, которые свое плохое настроение «заедают». Спасение в еде от скуки, семейных конфликтов и неприятностей по работе, от депрессии — явление, замеченное во всем мире.

МОЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ БЕСКОНЕЧНО?

Многие женщины постоянно, годами недоедают, чтобы сохранить идеальный вес. Они худы, но только потому, что постоянно голодны. Это плохой метод. Целесообразнее применять диету более короткий период, например в конце недели (суббота и воскресенье), конечно, при рациональном питании в течение недели.

Можно устроить фруктовый или молочный день.

К фруктовому дню надо припасти килограмм яблок и банку сока. Летом это может быть фруктовая смесь (в общей сложности килограмма полтора). Разделите это количество на четыре-пять порций и ешьте в течение дня без сахара, сметаны и тому подобного.

Молочный день — это 1,5—2 литра молока (простокваши, кефира, йогурта), разделенные на восемь порций. Молочная диета очень обезвоживает организм, так что за день обычно теряют до 1 килограмма веса. Во время диеты нельзя выполнять изнурительную работу.

У каждого из нас своя норма веса, независимая от скрупулезно разработанных таблиц. Поэтому неважно, подходим ли мы под нормы веса и роста, принятые в таблице за идеальные. Существенным является только то, как мы выглядим и как себя чувствуем. Таблица — это ориентир. Идеальную фигуру и идеальный вес мы должны определить себе сами, руководствуясь здравым смыслом и эстетическим идеалом.



ВИТАМИН КРАСОТЫ

Так называют нередко витамин А, который в большом количестве содержится в петрушке, за что ее широко применяют в косметологии. Правда, при этом используются еще и биологически активные вещества, содержащиеся в петрушке, которые улучшают обмен веществ в коже, тонизируют ее и отбеливают.

Для освежения лица, устранения морщин применяют напар зелени петрушки, которым протирают кожу утром и вечером. Для этого стебли и листья 5—10 растений заливают стаканом кипятка, ставят в духовку на 20—30 минут, затем процеживают, предварительно охладив.

Для кожи шеи полезен будет другой вариант: 2—3 столовые ложки смеси петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина залить стаканом кипящего молока. Через пять минут молоко слить — его можно использовать для молочного супа или при тушении овощей, а траву ровным слоем разложить на широкой, длинной полоске плотной ткани и обернуть ею шею в виде компресса 10—15 минут. После процедуры смазать кожу питательным кремом.

Для отбеливания кожи лица столовую ложку промытых и мелко нарезанных листьев петрушки смешать со столовой ложкой кислого молока и этой массой смазать лицо. Через 20 минут маску снять, а на кожу нанести питательный крем.

Если очень мешают веснушки, можно попробовать такое средство: приготовить напар из 20 г зелени петрушки и 1—2 стаканов воды (напарить в духовке 20 минут) и ежедневно протирать им лицо.

Предохранит от веснушек и чрезмерного загара крепкий отвар или напар петрушки, смешанный с соком лимона. Им протирают кожу ежедневно — утром и вечером.

В прохладное время года защитит от обветривания кожи лица напар петрушки с укропом: столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, 20 минут держат в духовке, слегка остужают, смочив теплым раствором салфетку, на 20 минут прикладывают к лицу.

Вот какова она, петрушка!

ДОМАШНЯЯ

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ

Шиацу — так называют японки каждодневный массаж для лица, который они используют издавна, чтобы сохранять свою фарфоровую кожу. Он выполняется легкими касаниями кончиков пальцев — очень медленно и, самое главное, регулярно: каждый день по пять минут. Самое подходящее время для массажа — утренние или вечерние часы, после того как очистите кожу.



● Найдите точку на висках, надавливая на которую испытываете боль. Кончиками пальцев массажируйте кругообразными движениями от ноздрей к вискам. Повторите три раза.



● Для блеска в глазах: нажмите легко кончиками пальцев в течение трех секунд на внутренний угол глаз. Повторите три раза.



● Для шеи. Обратной стороной ладоней массажируйте и поглаживайте шею от середины в сторону и обратно.

МАСКИ готовят следующим образом. Мелко измельченные части растений заливают кипятком (1:3), кипятят 2—3 мин., остужают и в теплом виде накладывают на приготовленную заранее маску (с вырезанными отверстиями для глаз и рта) из фланели, нескольких слоев марли или холста. Маску держат на лице 15—20 мин., потом смывают лицо теплой водой. Повторяют процедуру через день в течение трех недель.

Для обесцвечивания веснушек протирают кожу лимонным соком, разведенным наполовину водой, соком свежих огурцов. Можно использовать (утром и вечером) сок репчатого лука, уксус или взбитый белок пополам с лимонным соком.

Для укрепления и роста волос взять поровну подорожник, ромашку, шалфей, крапиву, душицу. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Во взвар добавить мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь втирают в кожу головы, завязывают платком или пленкой и держат 2 часа. Смывают волосы теплой водой без мыла и высушивают на воздухе. Еще один рецепт. Берут смесь коры дуба и шелухи репчатого лука поровну. Стакан смеси заливают литром кипятка, держат на огне час, отстуживают и намачивают волосы. Остальное, как в предыдущем рецепте.

При жирной коже лица подойдут маски из травы зверобоя, листьев щавеля, цветочных корзинок календулы (ноготков), листьев мать-и-мачехи. Эти маски действуют как противовоспалительные и дезинфицирующие.

При сухой коже применяют маски из липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты перечной, лепестков розы или шиповника.

Чтобы удалить волосы (усы у женщин), надо разрезать незрелый грецкий орех и втирать сок в верхнюю губу.

При потливости ног применяют отвар дубовой коры (1:10). Температура ванны 37—38 °С, продолжительность процедуры 15—20 мин. Курс — 10—15 процедур.

Размятую массу ягод рябины накладывают на бородавку и фиксируют бинтом на ночь. Утром промывают. Достаточно 8—10 процедур, чтобы бородавки исчезли.

Цветки календулы (ноготки). Настойка на 40-процентном спирте (1:10) успокаивает раздражение кожи и десен, применяется при выпадении волос и жирной себорее. Для втирания в кожу и примочек 1 ч. ложку настойки растворяют в стакане воды.

Сок свежего картофеля. Лечат экземы, ожоги, трофические язвы, мозоли, дерматиты, флегманозные угри. Очищенный картофель натирают на мелкой терке. Полученную массу накладывают в сложенную в несколько слоев марлю и прибинтовывают к пораженному участку кожи. Через два часа картофельную массу осторожно снимают.

Растительные масла (льняное, ореховое, конопляное, хлопковое, подсолнечное) используют для смягчения кожи, особенно сухой. Берут каплю масла и тщательно растирают пальцы и кисти рук снизу вверх в течение 15—30 мин. Так же смягчают кожу лица, шею.

Корень алтея лекарственного оказывает обволакивающее и противовоспалительное действие при себорейном дерматите лица и воспаленных угрях. Настой: корень измельчают и заливают холодной водой (1:10), т. е. на одну часть корня берут десять частей воды, настаивают в течение часа, процеживают, обмывают лицо.

Зверобой. Обладает дезинфицирующим и вяжущим свойствами. Настой: 1:5. Эффективен при жирной себорее лица и угревой сыпи, успокаивает раздражение кожи, способствует заживле-

Косметика

нию при гнойных воспалительных процессах кожи.

Ромашка аптечная — болеутоляющее средство. Применять при ожогах солнцем и опрелостях кожи.

При полоскании чистых волос в настое ромашки они приобретают золотистый цвет.

Листья шалфея лекарственного — для лечения кожи с широкими порами при угревой сыпи и серборейном дерматите. Чайную ложку измельченных листьев заливают стаканом крутого кипятка и ставят на слабый огонь на 3—5 мин. Теплый раствор используют для примочек.

Корневища лапчатки прямостоячей (калгана). Отвар (1:20) применяют для примочек при лечении жирной себореи лица и при дерматитах.

Трава хвоща полевого. Настой (1:10) применяют как примочки при жирной пористой коже лица и при себорейном дерматите.

ЛЕТО — ПОРА КОСМЕТИКИ С ГРЯДКИ

Освежить вялую, поблекшую за зиму кожу помогают маски и настои из трав. Как только подрастет зверобой, ромашка, можно сделать такую маску: смешать 2 ст. ложки их мелко нарезанных листьев и цветков, добавить немного (около чайной ложки) цветков бузины и по одной столовой ложке геркулеса, пшеничной муки, жидкого меда. Все хорошенько размешать и кашицу эту нанести на лицо, шею. Через 15—20 мин. смыть чуть теплой водой. Затем жирную и нормальную кожу ополоснуть холодной водой или остуженным отваром ромашки, а сухую — протереть кремом.

Освежающее и одновременно лечебное воздействие на кожу оказывают и компрессы из отвара свежих трав — медуницы, мяты, ромашки, хвоща полевого (по столовой ложке каждой), заваренных 1,5—2 л воды. Небольшое мохнатое полотенце намочить в горячем (как только терпят руки) отваре этом, слегка отжать и положить на лицо, шею. Чтобы тепло уходило медленнее, можно сверху прикрыть пленкой (в обоих случаях, конечно, оставляем отверстие для свободного дыхания). Когда ткань все же остынет, повторить процедуру. И так 3—4 раза. Затем на лицо кладется компресс из прохладной воды.

Уже в первые же солнечные весенние дни на некоторых женских лицах оживают россыпи милых веснушек.

Но в период, когда женщина ожидает или кормит ребенка, при некоторых заболеваниях пользоваться подобными (содержащими ртуть, цинк, хинин) препаратами категорически запрещается. И тут растительный мир предлагает нам широкий выбор совершенно безвредных соков и настоев.

Заметно обесцвечивает веснушки регулярное умывание прохладным отваром цветков одуванчика.

Весьма часто употребляются в этих целях и только что выжатые соки:
лимонный — разведенным пополам с водой смазывать места скопления веснушек. При очень жирной коже применяется неразведенный сок;
огуречный — несколько раз в день протирать лицо (при любой коже). Можно пластинки кожицы свежего огурца прижать к коже и держать по 20 минут;
петрушка дает мало сока, поэтому чаще пользуются настойкой ее зелени (мелко нарезать, залить кипятком, когда остынет — процедить и протирать лицо);
недозрелой красной смородины. 100—150 г ее размять вилкой, отцедить сок, смешать с ложкой меда и намазать лицо. Через полчаса смыть прохладной водой, подкисленной соком лимона;
морковный сок помогает замаскировать веснушки, быстро придавая коже цвет загара. Тому, кто хочет «загореть» таким образом, надо протирать морковным соком кожу дважды в день.



● **Для лба.** Полминуты, надавливая средним и указательным пальцами двух рук, проводите от середины лба до края волосяного покрова около виска.

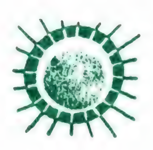


● **Против складок около рта.** Кончиками большого пальца и указательного полминуты массажируйте уголки рта, начиная от середины под нижней губой, вверх к краю уголков губ.



● **Для свежей кожи.** В конце процедуры кончиками пальцев возьмите подходящий крем и кругообразными движениями нанесите его на щеки и на все лицо.

«Джойа», Милан
Перевел И. Илингин.



ПО ЦВЕТЫ, ПО ЯГОДЫ ЗА КРАСОЙ...

Сколько даров приносит нам природа в летнюю пору! Цветы и травы, ягоды, овощи, фрукты, маски из клубники, яблок, всевозможных травяных настоев делают кожу эластичной, упругой, молодой. Поговорим о летней косметике подробнее, не о той, декоративной, которая украсит вас лишь на время, а той, что поможет сохранить хорошую кожу — бесценный подарок природы.

Настои легко сделать из **ромашки, листьев подорожника, лепестков розы.**

При угрях на лице (сухая кожа) можно пользоваться мазью из календулы.

Хороший эффект **при сухой коже** можно получить с помощью кремов «Алоэ», «Нектар», «Люкс», «Восторг», «Аленушка».

За жирной кожей ухаживать значительно труднее. Летом на лице часто появляется красноватая сыпь, угри, оседает пыль. В это время надо почаще умываться — раза два в день — прохладной водой. А перед сном кожу полезно протирать отваром **хвоща,** который ее подсушивает.

— 1 ст. л. хвоща залить 1 стаканом холодной воды, кипятить 20 минут, процедить. Отвар готов.

Сок алоэ незаменим при очень жирной коже. Он является активным стимулятором, ускоряет регенерацию клеток, обладает способностью сдерживать увядание кожи, устраняет воспаление. В смеси с эвкалиптом применяется при солнечных ожогах.

Еще одно эффективное средство — **календула.** Ее применение дает прекрасный результат при жирной себорее, перхоти, выпадении волос.

— 1 ст. л. спиртовой настойки на 1/2 стакана воды.

Маску из марли, смоченной этим раствором, положить на лицо на 15—20 минут. Расширенные поры заметно сократятся.

Одно из самых полезных растений — **крапива.** Она содержит минеральные соли, аскорбиновую, пантотеновую кислоты, витамины, соли железа, кальция, натрия...

Лосьон из крапивы применяют в косметике для тонизирования кожи.

Настойку — для улучшения роста волос и против их выпадения.

Настой ромашки успокаивает усталые и покрасневшие веки, уменьшает вялость кожи, придает ей эластичность, упругость.

Использование **коры дуба** для косметических целей основано на ее антисептических, противовоспалительных свойствах.

Отвар в летнее время — отличное средство против потливости рук и ног.

При жирной себорее кожи лица действенна следующая смесь:

— на 200 мл отвара дубовой коры добавить 2 г алюминиевых квасцов и 5 г глицерина. Кожу протирать ею 2—3 раза в день. Давать обсохнуть.

Лосьон «Дубок» тонизирует деятельность сальных желез, уменьшает потливость.

Действие растительных бальзамов, созданных природой, всегда комплексно, так как в них содержатся витамины, биогенные стимуляторы, фитонциды и растительные гормоны. Все эти компоненты улучшают обмен веществ, предупреждают преждевременное увядание кожи, оказывают на нее благоприятное воздействие.

Возможности косметики значительны. Но они должны подкрепляться вашим собственным желанием быть моложе, привлекательней. Замечено, что сердечные, жизнерадостные, веселые люди надолго сохраняют молодость, бодрость духа, обаяние. Не забывайте об этом.

Э. М. Коновал,
гл. врач косметологической лечебницы «Институт красоты».

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Иной раз отношение окружающих кажется нам несправедливым, обидным. Как же так? Я считаю себя добрым, а меня упрекают в черствости?

А каков каждый из нас на самом деле? Давайте попробуем узнать себя с помощью теста. Ниже перечислены положительные качества (I) и недостатки (II). В зависимости от того, насколько в вас сильны те или иные черты, присудите себе баллы от 0 до 10. Суммируйте баллы по обеим позициям. **Их разница содержит информацию о вашем характере.**

I

Терпение
Искренность
Умение радоваться
Уверенность в своих силах
Энергичность
Сердечность
Общительность
Житейская мудрость
Оптимизм
Доверчивость
Отзывчивость
Влюбленность
Интеллект
Умение сосредоточиться
Уравновешенность
Чувство юмора

II

Скупость
Нетерпимость
Агрессивность
Пессимизм
Ворчливость
Нетактичность
Жадность
Мстительность
Некоммуникабельность
Недовольство жизнью
Робость
Мелочность
Зависть
Непостоянство
Эгоизм
Прямолинейность

Если вы набрали от 120 до 160 баллов, то можете считать, что почти не осталось положительных черт, которыми вы не обладаете. Но не переоцениваете ли вы себя? Все ли вас любят, или вам это только кажется? Люди с большим самомнением, как правило, не пользуются

симпатией у окружающих. Может быть, причина вашей «идеальности» в переоценке самого себя? Начните еще раз и постарайтесь отвечать, глядя правде в глаза.

Если вы набрали от 80 до 120 баллов, значит, вы оценили себя реалистично, ваша оценка соответствует действительности. Вы самокритичны, а это никогда не вредно.

Если вы набрали от 0 до 80 баллов, то можете сделать два вывода. Вы или склонны к самоедству, или у вас в данный момент временная депрессия. Не черты характера мешают вам, а лишь неуверенность в себе. Подобная «закомплексованность» редко нравится окружающим.



ВАШ ТАЛИСМАН

(камень, цветок)

ЯНВАРЬ: темно-красный гранат, розовый кварц, рубин, гвоздика.

ФЕВРАЛЬ: фиолетовый аметист, молочно-белый оникс, фиалка.

МАРТ: синевато-голубой аквамарин, зеленый холцедон, гелиотроп — с пятнами красного цвета, нарцисс, жонкиль.

АПРЕЛЬ: горный хрусталь, алмаз, янтарь, бриллиант, горошек душистый.

МАЙ: изумруд, хризопраз, сапфир, лилия.

ИЮНЬ: агат, малахит, лунный камень, александрит, жемчуг, роза.

ИЮЛЬ: рубин, желтовато-красный сердолик, карнелит, жимолость, шпорник.

АВГУСТ: золотисто-желтый хризолит, сердолик, авантюрин, красновато-белый сардоникс, перидот, гладиолус.

СЕНТЯБРЬ: темно-синий сапфир, синий лазурит, ляпис-лазурь, астра.

ОКТЯБРЬ: черно-белый опал, турмалин, опал, тигровый глаз, хризолит, календула.

НОЯБРЬ: переливчатый тигровый глаз, топаз, цитрин, хризантема.

ДЕКАБРЬ: голубовато-лазурная бирюза, желтовато-зеленый и небесно-голубой циркон, бирюза, топаз, нарцисс.

ТАБЛИЦА ДОЛГОЛЕТИЯ

Продолжительность Вашей жизни

Условия жизни, поведения, наследственности, привычки	Продолжительность жизни, лет	
	мужчина	женщина
средние исходные данные	64	72
Если двое из Ваших родителей или бабушек и дедушек прожили более 80 лет.	прибавьте 5	
Если после 40 лет Ваш вес не выше нормы.	прибавьте 3	
Если Вы регулярно занимаетесь физкультурой и выезжаете в лес на природу в выходные дни	прибавьте 3	
Если Ваша работа требует физических усилий и подвижности.	прибавьте 3	
Если Вы не пьете алкогольных напитков и не курите.	прибавьте 4	
Если Вы имеете высшее образование и следите за здоровьем.	прибавьте 3	
Если Вы живете в деревне.	прибавьте 4	
Если Вы состоите в браке.	прибавьте 4	
Если в роду кто-нибудь умер от инфаркта или инсульта в возрасте моложе 55 лет.	вычтите 3	
Если в роду были тяжелые болезни (диабет, рак, астма и др.).	вычтите 3	
Если не состоите в браке и одиноки.	вычтите по 1 году за каждые 10 лет	
Если Ваш вес больше нормы, то за каждые 5 кг лишнего веса.	вычтите 3	
Если у вас сидячая работа.	вычтите 5	
Если Вы выпиваете 2—3 раза в неделю.	вычтите 3	
Курите пачку сигарет в день.	вычтите 5	
Живете в большом городе.	вычтите 3	
Чувствуете себя несчастным, больным.	вычтите 2	

ЛОСЬОНЫ

СУХАЯ КОЖА. 1 ст. л. измельченной зелени укропа (петрушки), или 1 ч. л. дубовой коры (шалфея), 1 ст. л. цветков липы.

ЖИРНАЯ КОЖА. Липовый цвет, хвощ., тысячелистник.

МОРЩИНИСТАЯ И ДРЯБЛАЯ КОЖА. 1 ст. л. измельченного укропа (петрушки), 1 ч. л. коры (шалфея), 1 ст. л. липового цвета.

С РАСШИРЕННЫМИ КАПИЛЛЯРАМИ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

1 ст. л. сухих лепестков розы (ромашки, шалфея), мяты, мелко изрезанной зелени подорожника, алоэ, петрушки.

Смесь залить 1,5—2 стаканами кипятка, настоять в течение 2-х часов, процедить. Протирать кожу вместо умывания, охладив или заморозив в кубиках в холодильнике.

КРЕМЫ

ДЛЯ ЛЮБОЙ КОЖИ.

Растереть 1/4 ст. л. сливочного масла, 1/4 теплого настоя ромашки. (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Настой хранить в холодильнике.

— 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. кашицы растертых плодов яблока (рябины, груши, сливы, айвы, хурмы).
— 1 ст. л. сливочного масла, настой цветов ромашки (2 ст. л. заварить 1 стак. кипятка, настоять 2 часа, процедить. Хранить в холодильнике).

ПРИМОЧКИ И УМЫВАНИЯ

СУХАЯ КОЖА.

2—3 крупных листа алоэ завернуть в бумагу (полиэтиленовый мешок), положить в холодильник на 7—10 дней. Затем отжать на салфетку, наложить на лицо. (Подходит и для жирной, пористой с угревой сыпью кожи).

ЖИРНАЯ КОЖА.

Настой: 1 ст. л. смеси шалфея, зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника на стак. кипятка. В часть настоя добавить 1 ст. л. камфарного, салицилового или борного спирта.

РОМАШКА: настой: 1 ст. л. на 1 стак. кипятка.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК: настой: 0,5 ст. л. на 1 стак. кипятка.

ШИПОВНИК, РОЗА: лепестки залить (покрывая водой), настоять 15—20 мин., процедить.

ЗВЕРОБОЙ: настой: 1 ст. л. на стакан кипятка.

УГРЕВАЯ СЫПЬ

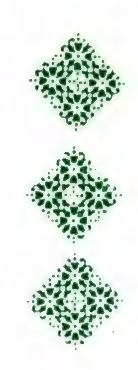
Угри не выдавливают! Гнойнички не вскрывать!

СПИРТОВЫЕ НАСТОЙКИ — ПРОТИРАТЬ.

СУХИЕ БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ: 1 ст. л. почек растереть (смолотить), залить 5 ст. л. водки. Настаивать неделю в плотно закрытой посуде (флакон, бутылка). Процедить.

ЗВЕРОБОЙ: 15—20 г зверобоя (сухие цветки и листья) залить 500 г водки. Настоять 1 неделю. Процедить.





УМЫВАНИЯ

Отвар из сухих березовых почек. 1 ст. л. почек залить 1 стаканом кипятка и кипятить 15 минут. Настоять 1—2 часа. Процедить.

Отвар из зверобоя. 20 г (сухие цветки и листья) залить 1 стак. кипятка, кипятить 10 мин. Настоять, процедить.

Настой из трав. Смешать равные части цветков ромашки, траву тысячелистника, полевого хвоща, листья мяты перечной, шалфея, 1 ст. л. смеси залить 1 стак. крутого кипятка. Настоять, процедить.

УТРОМ И ВЕЧЕРОМ УМЫВАЙТЕСЬ «Лесным», борно-тимоловым мылом!

УМЫВАЙТЕСЬ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ или теплыми настоями трав, если нет обильных болезненных высыпаний и гнойничков. Лучше протирать 2 раза в день СПИРТОВЫМИ НАСТОЙКАМИ ИЗ ТРАВ.

ОТЕКИ НА ВЕКАХ

Положить на 15—20 мин. завернутую в марлевые салфетки кашицу из свежего тертого картофеля (или сделайте холодные примочки из отвара чая, ромашки, липового цвета).

Ванночки из отвара шалфея. 1 ч. л. листьев шалфея залить 1/2 стак. кипятка, прикрыть, через 3 мин. процедить. Половину настоя остудить, вторую половину — снова нагреть. Накладывать на веки — то теплые, то прохладные тампоны (горячие). Кончать холодным тампоном.

ВЕСНУШКИ

СОК ПЕТРУШКИ: мелконарезанную зелень петрушки залить кипятком на 20—30 мин., процедить, охладить. Протирать 2—3 раза в день.

СОК ОДУВАНЧИКА: смазывать ежедневно по август месяц каждую веснушку (пятно). Когда сок высохнет, протереть лицо сывороткой или кислым молоком.

Протирание лица раствором лимонной кислоты: 2—3 г на 1/2 стак. воды.

МАСКИ: редьку натереть, добавить 4—5 капель растительного масла;

— кожура огурца, скисшее молоко, крахмал, отвар ромашки, шалфея, шиповника типового, розового цвета и т. д.;
— кашица из листьев черной смородины, щавеля, листьев рябины, бузины, сока хрена (1 ст. л. кашицы, 1 ч. л. кислого молока).



Вам, женщины!

МАСКИ

СУХАЯ КОЖА: — 1 ч. л. сливок, 1 ч. л. морковного сока;
— 1 ч. л. творога, 1 ч. л. сливок, 1 ч. л. морковного сока;
— 1 ч. л. меда, 1 ч. л. молока;
— 2 ст. л. редьки тертой, 5—6 капель раст. масла;
— 1 ст. л. кашицы листьев черной смородины, щавеля, плодов и листьев бузины, рябины, сока хрена, 1 ч. л. кислого молока;
— тертые ягоды — овощи — фрукты, 1 желток яичный.

ЖИРНАЯ КОЖА: — 2 ст. л. тертого яблока, 1 ч. л. картофельной муки или 1 яичный белок;
— 1 ч. л. дрожжей, 1 ст. л. молока;
— 1 ч. л. картофельной муки, 1 ч. л. клюквенного сока, 1 куриный белок;
— 1 яичный белок, 1 ч. л. лимонного сока.

2—3 раза в неделю 15—20 масок за курс.

Смывать теплой водой, затем — холодный компресс.

Наложить питательный крем.

АКСЕССУАРЫ КРАСОТЫ

УКРАШЕНИЯ должны гармонировать с вашим обликом, цветом и стилем костюма.

КОЛЬЦА. Цвет яркого камня повторите в одежде. На полные пальцы не надевайте крупные кольца. Тонкие, изящные кольца носят на тонких пальцах. Массивный перстень смотрится в одиночестве. Цветной камень сочетается только с белыми и прозрачными камнями.

Не носите на разных руках кольца с разноцветными камнями!

СЕРЬГИ. Удлиненные серьги (подвески) подходят к круглому лицу. Брюнеткам — яркие цветные камни. Блондинкам (светлоглазым) — светлые камни, темноглазым — теплых оттенков.

Крупную мочку украсят клипсы плоской формы. К маленькой мочке подойдут серьги без блеска продолговатой формы.

Если уши плотно прилегают к голове, наденьте крупные (круглые, объемные) серьги.

Легкие, изящные — для тонкой мочки.

БРОШЬ. Бижутерия идет к костюму из искусственных тканей. Для плотных тканей подходят броши из дерева или полудрагоценных камней. Керамика хороша на натуральных тканях грубой фактуры, а броши тонкой работы смотрятся на шелке.

ОЧКИ

Цвет оправы и стекол должен гармонировать с макияжем глаз и формой лица. Овальное лицо — любая форма оправы. Квадратное лицо — высокая и расширенная кверху, чуть треугольная. Круглое лицо — оправа вытянутая вверх, книзу суженная. Длинное лицо — оправа широкая. Треугольное лицо — оправа чуть расширена кверху, высокая.

Не забудьте: верхняя линия оправы совпадает с линией бровей. Высоко сидящие на переносице очки увеличивают нос, на середине носа — «уменьшают» его длину.

КОРРЕКЦИЯ ФОРМЫ ЛИЦА

ГЛАЗА: глубоко сидящие — нанести тени на все верхнее веко и внешний угол нижнего; растереть щеточкой в направлении к бровям. Чересчур светлые цвета (светло-зеленый, светло-синий) оптически уменьшают глаза днем, но вечером глаза кажутся больше. Днем рекомендуем мягкие цвета: масляно-зеленый, бежево-коричневый, серый. Вечером применяйте лишь яркие тени.

При маленьких веках избегайте теней перламутровых и блестящих.

Если веки припухлые — наносите тени в виде треугольника — в уголке глаза, а также на внутренней части верхнего века.

НОС: **с горбинкой** — пудра темнее, чем основной цвет, наносится на горбинку.

ГУБЫ: **широкие —** на середину наносится помада более темного цвета, плавно переходящего в более светлый к краям губ;

тонкие — перед нанесением помады нужного цвета применяется карандаш натурального цвета губ для изменения их очертания.

ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК: нанести на складки более темную пудру.

Ничто не выдает ваш возраст так, как шея. Избавиться от морщин сложно, но предупредить их преждевременное появление должна стараться каждая женщина. Процедуру, которую мы вам предлагаем, лучше делать вечером перед сном или перед приходом гостей, перед выходом на концерт, в театр.

Небольшое количество оливкового, подсолнечного или другого растительного масла вылейте в блюдце и чуть-чуть подогрейте на водяной бане. Затем ватным тампоном нанесите его на шею и оберните сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью. Через полчаса ткань с шеи надо снять. Разогретая кожа впитает масло. Остатки его промокните бумажной салфеткой.

Предотвратить появление морщин вокруг глаз поможет камфарный крем.

Возьмите 30 миллилитров распущенного на водяной бане несоленого жира (нутряного, свиного) и 30 миллилитров камфарного масла. Все как следует смешайте. Перелейте смесь в чистую баночку и остудите. Перед сном смазывайте этим кремом кожу вокруг глаз.

Э. А. Решетилова,
заведующая отделением
косметологической лечебницы
«Институт красоты».

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ

ВАСИЛЕК. Одну чайную ложку сухих цветков заливают одним стаканом кипятка, настаивают 20 мин., охлаждают, процеживают. Пьют за 15—20 мин. до еды по 2 ст. ложки три раза в день при воспалении почек и мочевого пузыря. Мочегонный сбор: 1 ч. этих цветков, 1 ч. корня солодки, 3 ч. листьев толокнянки; 1 ч. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин. до еды.

РОМАШКА. Обладает противовоспалительными свойствами, снимает аллергические реакции, устраняет спазмы кишечника, используется при простуде и воспалении полости рта. Отвар: 1 ст. л. сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин., охлаждают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. При расстройствах желудка смесь: 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. цветков ромашки, 1/2 ст. л. кожуры граната. Залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Слабительный сбор: александрийский лист, семена укропа, цветки ромашки, листья мяты, корень валерианы, цветки бессмертника — все поровну. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 12 часов в закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1/2 стакана на ночь или 2 раза в день. При повышенной нервной возбудимости, болезненных менструациях пить горячий настой ромашки по 1/3 стакана до еды, 3—4 раза в день, или по 30 капель настойки (2 ст. л. цветков на 100 мл спирта). При ангине для полоскания сбор из 3 частей ромашки и 2 частей цветков липы: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Полоскание головы настоем ромашки укрепляет волосы, придает им красивый золотистый оттенок.

ИВАН-да-МАРЬЯ (фиалка полевая). Зелень — стебли, листья применяют как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях органов дыхания, мочегонное средство при почечно-каменной болезни, а также воспалительных и обменных заболеваниях суставов, при кожных заболеваниях. Сухую траву (1 ч. л.) заваривают 1 стаканом кипятка, дают остыть, процеживают и пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Увеличивать дозу нельзя.

АДОНИС (весенний горицвет). Настой горицвета применяется при легких формах сердечной недостаточности, неврозах сердечно-сосудистой системы, бессоннице. Взрослым назначают по 1 ст. л., детям — по 1 ч. л. или десертной 3—5 раз в день. Применяется также при одышке, отеках нижних конечностей. При острых и хронических воспалительных заболеваниях почек помогает смесь: горицвета 4 г, листьев толокнянки 5 г, березовых почек 3 г, травы хвоща полевого 2 г (для расчета напоминаем, что 1 ч. л.— это примерно 10 г травы) залить 300 г. кипятка (1,5 стакана), напаривать в духовке 2 часа, кипятить на слабом огне 5—10 мин. Пить по 1 ст. л. 5—6 раз в день.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

ШИПОВНИК. Плоды в любом виде. Чай: 1 ст. л. сухих измельч. плодов на 2 ст. кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять 2—3 часа. По 1/4 — 1/2 стак. 2—3 раза в день.

БЕРЕЗА. Почки: 10 г сухих почек на 1 стак. воды. Кипятить 15 мин. По 1 ст. л. 3—4 раза в день. Листья: 10—15 г свежих листьев на 1 стак. кипятка. Настоять 4—5 час.; по 1 ст. л. 4—5 р. в день.

МАТЬ-и-МАЧЕХА. Листья: 1 ст. л. сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка. Настоять 30 мин. По 1 ст. л. 4—6 р. в день.

ПОДОРОЖНИК. Сок (аптечный препарат) — 1—2 ст. л. 3 р. в день за 20 мин. до еды. Настой: 10 г сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка. Настоять 15 мин. По 2 ст. л. 3 р. в день — за 20 мин. до еды. Плантаглюцид (гранулы аптечный препарат) по 1/2—1 ч. л. 3 р. в день за 20 мин. до еды (развести в 1/4 стак. теплой воды).

БОЯРЫШНИК. Свежие плоды в любом виде. Настой: 20 г сухих плодов на 1 стак. кипятка, кипятить 10—15 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день. Настойка (аптечный препарат): 20—30 кап. 3 р. в день до еды.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ. 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка. Настоять 20 мин. 1/2—3/4 стак. 3 р. в день.

ГРЕЧИХА, РЕДЬКА, КАПУСТА, КУКУРУЗА, ЖИМОЛОСТЬ (плоды), АРБУЗ — в пищу в любом виде.

ОДУВАНЧИК. Корни и трава. 6 г сухого измельч. сырья на 1 стак. воды. Кипятить 10 мин. Настоять 30 мин. 1 ст. л. 3 р. в день до еды.

СЛИВА (чернослив), ЯБЛОКИ, ГРУША — в любом виде. Свежие соки.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ. Плоды в любом виде.

ЕЖЕВИКА. Плоды в любом виде. Листья, настой. 2 ч. л. сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка. Настоять 20 мин. Доза на 1 день в 3 приема.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Трава: 15—20 г сухой, измельч. травы на 1 стак. теплой воды. Кипятить 15 мин., настоять 1 час., 1 ст. л. 3 р. в день до еды.

ЗЕМЛЯНИКА (листья и плоды): 20 г сухого измельч. сырья на 1 стак. кипятка. Кипятить 5—10 мин. Настоять 2 часа; 1 ст. л. 3 р. в день. Свежие плоды в любом виде.

ДЕВЯСИЛ. Корни и корневища: 20 г сухого измельч. сырья на 1 стак. воды. Кипятить 30 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день до еды.

КЛЮКВА. Плоды в любом виде.

ЧЕСНОК. В пищу в любом виде.

ЧЕРЕМША (калба, лук победный). Другие виды лука в пищу в любом виде.

РАДИКУЛИТ. Наружно: растирания, компрессы, обертывания. Внутрь: противовоспалительное, мочегонное.

Редька, кашица — наружно.

Лебеда, распаренная трава — наружно.

Хрен, кашица из корня — наружно.

Брусника, листья — 1 ст. л. сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка, настоять 20—30 мин., 1—2 ст. л. 2 р. в день.

Череда, 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. воды, довести до кипения, запарить 45—60 мин., по 1 ст. л. 3 р. в день.

Девясил, корни и корневища, 20 г сухого измельч. сырья на 1 стак. воды, кипятить 30 мин.; по 1 ст. л. 3 р. в день до еды.

Чабрец (тимьян ползучий, богородская трава) — 15 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 15 мин.; внутрь по 1 ст. л. 3 р. в день. Наружно — настой.

УДАЛЕНИЕ БОРОДАВОК. Смазывать, втирать 4—6 раз в течение 3—5 недель.

Лебеда — зола стеблей.
Череда — сок травы.
Чеснок — сок, кашица.
Лук — сок, кашица.
Одуванчик — сок корней, травы.
Чистотел — сок травы, корней.
Тысячелистник — сок травы.
Молочай — сок травы.
Мазь: смешать на медленном огне равные части сока чеснока, меда, сока белой лилии, белого воска.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

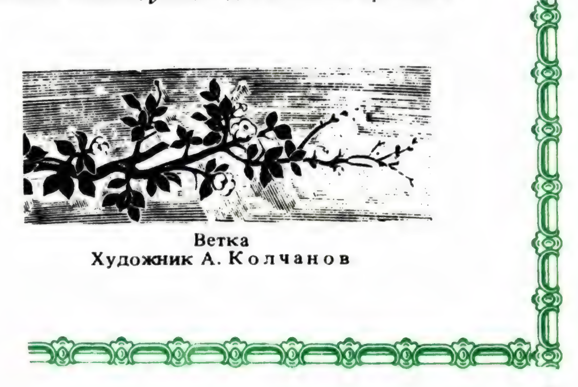
1. МЕД. В пищу до 100 г в сутки. «МЕДОВАЯ ВОДА» — 1 ст. л. меда на 1 стак. теплой воды на ночь.
2. БЕРЕЗА. Свежие молодые листья: 10—15 г на 1 стак. кипятка, настоять 4—5 час.; по 1 ст. л. 4—5 р. в день.
3. ЧЕРЕМША (калба, лук победный) — в любом виде.

МАТЬ-и-МАЧЕХА. В медицине ценятся прикорневые листья и цветки — отхаркивающее и потогонное средство. Настой: 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин., остудить, процедить и пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день в теплом виде. Мать-и-мачеха входит в состав потогонного и грудного сборов. Грудной сбор: листья мать-и-мачехи (4 части), корень солодки и листья подорожника (по 3 части). Залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее средство. Настой мать-и-мачехи применяется при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, ангинах — в виде полосканий, ингаляций. Компрессы — при воспалительных заболеваниях вен, ожогах, ранах. Свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове при головной боли, соком лечат раны, язвы, фурункулы, мозоли. При выпадании волос, перхоти, зуде кожи головы рекомендуется мыть голову настоем листьев мать-и-мачехи и листьев крапивы.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Используется в качестве кровоостанавливающего средства при лечении женских болезней. Применяется также при язве желудка и гастритах, обладает обезболивающим действием, улучшает пищеварение, аппетит. Для приготовления настоя полторы ч. л. сухой травы (цветки, верхушки листьев) заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают и пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин. до еды. Для усиления кровоостанавливающего действия тысячелистника рекомендуется к нему добавлять экстракт из листьев крапивы. Настоем тысячелистника можно полоскать рот, если кровоточат десны, смазывать раны. Мелкие порезы, раны заживают быстрее, если к ним приложить измельченные свежие чистые листья тысячелистника, предварительно размятые пальцами. Чай из листьев тысячелистника используют при нарушениях менструального цикла и для увеличения количества молока у кормящих матерей (1 ст. л. с верхом на 1 л воды). При остром бронхите можно принимать 4 раза в день по 2 ст. л. сока свежей травы, или по 40—50 капель настойки (1 ст. л. сухой травы на 100 г водки, настаивать неделю). Сок из листьев тысячелистника с медом по 3 ч. л. в день принимают также для улучшения аппетита, нормализации обмена веществ.

ЗВЕРОБОЙ. Вяжущее и дезинфицирующее средство при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при воспалительных заболеваниях полости рта и десен. Отвар готовят из травы и брикетов. 1 ст. л. травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10 мин., остуживают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настойку зверобоя по 40—50 капель принимают 3—4 раза в день. Для полоскания полости рта берут 30—40 капель на полстакана воды.

Растертую траву прикладывают к ушибам, ранам, ссадинам. При неврозах сердца, сердцебиениях назначают сбор: зверобоя (3 ч.), корня валерианы (3 ч.), тысячелистника (3 ч.), мелиссы (2 ч.). Залить кипятком в соотношении 1:10, настаивать 20 мин., процедить, пить по 1 ст. л. 5—6 раз в день. Чай из зверобоя (1 ч. л. травы на стакан кипятка, настаивать 3—7 часов) оказывает тонизирующее действие на организм.



Ветка
Художник А. Колчанов



Вам, женщины!

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

БУКЕТ... ОТ ПРОСТУДЫ

● **По свидетельству ученых института общей и коммунальной гигиены имени А. Сысина, в воздухе леса содержится около 200 биологически активных веществ благотворно влияющих на организм человека.**

«Букет из леса» можно принести домой. Он вам особенно пригодится от простуды.

Согласно рецептам члена-корреспондента АМН СССР В. Боголюбова, прекрасное лечебное действие оказывают испарения листьев березы, дуба, хвои сосны, пихты, кедра, можжевельника. Целебные букеты из ветвей хороши не только для ингаляции. Их отвары выливают на раскаленные камни в банях, что оказывает благотворное воздействие.

Для ингаляций, например, на 4—5 стаканов воды берут одну-две чайные ложки листьев эвкалипта, немного хвойного экстракта или столовую ложку сухой хвои, 10—15 капель ментолового, или камфорного спирта, одну чайную ложку ментолового, эвкалиптового или тимолового масла, чайную ложку протертых долек чеснока или лука. Выходить на улицу можно только через полчаса после процедуры.

Если врач разрешил, купите в аптеке сгущенный конденсат мускатного шалфея № 2 (густая коричневая жидкость), если конденсата нет — приготовьте сами отвар из сухих листьев: 100 г залить литром воды, кипятить в течение часа-полутора, дать отстояться сутки, затем профильтровать через один-два слоя марли. Получится отвар — светло-коричневая жидкость со специфическим запахом мускатного шалфея. Учтите: длительному хранению этот отвар не подлежит, используется только свежий. А вот аптечный конденсат может без ущерба храниться и два и три года.

Обычно назначают курс лечения из 12—15 ванн, через день или два дня подряд, с перерывом на третий. Температура воды 36—37 градусов, продолжительность процедуры — 10—15 минут. В ванну добавляют 150—200 г (стакан) конденсата.

Если вместо конденсата вы используете домашний отвар — его потребуется значительно больше, около 4 литров на ванну.

ИЗ ПОЧТЫ «ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ»

ЦАРЬ-ЯГОДА

Облепиха — истинная кладовая витаминов и других биологически активных веществ, а также ценных жиров и органических кислот. Не зря ее называют царь-ягодой.

4. ЗЕМЛЯНИКА, листья и плоды. Отвар: 20 г сухого измельч. сырья на 1 стак. кипящей воды; кипятить 5—10 мин., настоять 2 часа; 1 ст. л. 3 р. в день. Свежие плоды в любом виде.

5. БОЯРЫШНИК. Отвар: 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка; кипятить 10—15 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день до еды. Настойка (аптечный препарат): 20—30 кап. 3 р. в день до еды. Свежие плоды — в любом виде.

6. КЛЮКВА — ягоды в любом виде.

7. ПУСТЫРНИК, настой: 15 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка настоять 30—40 мин.; 1 ст. л. 2—3 р. в день во 2-й пол. дня. Настойка (аптечный препарат), 30—40 кап. 3 р. в день во 2-й пол. дня.

8. АБРИКОСЫ — плоды, компоты, соки.

9. ВАСИЛИСТНИК, настойка (аптечный препарат): 15—20 кап. 2 р. в день во 2-й пол. дня.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

1. ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ, настойка (аптечный препарат): 20—30 кап. 2 р. в день во 2-й половине дня.

2. БОЯРЫШНИК, настойка аптечный препарат): 20—30 кап. 3 р. в день до еды. Отвар: 20 г сухих плодов на 1 стак. кипятка, настоять 30 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день. Свежие плоды в любом виде.

3. ВАСИЛИСТНИК, настойка (аптечный препарат): 15—20 кап. 2 р. в день, во 2-й половине дня.

4. ЦИМИЦИФУГА (клопоген даурский), настойка (аптечный препарат): 50—60 кап. 2 р. в день во 2-й половине дня.

5. УКРОП ОГОРОДНЫЙ, зрелые плоды сухие: 1 ч. л. внутрь перед едой (залить 1/4 стак. теплой воды). Свежая и сухая трава в пищу в любом виде.

6. ПУСТЫРНИК, настойка (аптечный препарат): 30—40 кап. 2 р. в день.

7. ЧАБРЕЦ (тимьян ползучий, богородская трава) — 15 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 15 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день. во 2-й пол. дня.

8. ПОДОРОЖНИК, сок (аптечный препарат): 1—2 ст. л. 3 р. в день за 20—30 мин. до еды (развести в 1/4 стак. теплой воды). Настой: 10 г сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка, настоять 15 мин.; 2 ст. л.

3 р. в день за 20—30 мин. до еды.

9. ЧЕРЕДА: 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. воды, довести до кипения, запарить 45—60 мин.; 1 ст. л. 2—3 р. в день.

10. РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ, сок плодов: 50 мл. (3 ст. л.) 3 р. в день за 30 мин. до еды. Плоды свежие: 100 г 3 р. в день за 30 мин. до еды.

11. ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ, МНОГОНЕРВНАЯ: 1 ст. л. сухой измельч. травы на 2 стак. кипятка настоять 20—30 мин.; 1/3 — 1/2 стак. 3 р. в день.

12. БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ: 1 ч. л. сухой измельч. травы на 2 стак. кипятка настоять 30 мин.; 1 ст. л. 4 р. в день.

13. СПОРЫШ (горец птичий): 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 2 часа; 1 ст. л. 3 р. в день.

14. СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ (БОЛОТНАЯ): 1 ст. л. сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка настоять 20—30 мин.; 1 ст. л. 3 р. в день.

15. СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ, плоды свежие и сухие в любом виде. Настой листьев: 3—5 г сухих листьев на 1 стак. кипятка запарить 10—15 мин.; 1/2—1 стак. 2—3 р. в день, как чай.

16. ПЫЛЬЦА РАСТЕНИЙ: до 10—20 г. в день до еды в 1-й пол. дня на 2 приема (или от 1 ч. л. до 1 ст. л.).

17. ХВОЩ ПОЛЕВОЙ: 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 20 мин.; 1/2—3/4 стак. 3 р. в день после еды.

18. МОРКОВЬ, корнеплод в любом виде. ДАУКАРИН (аптечный препарат): 1—2 табл. 3—4 р. в день за 30 мин. до еды.

19. АБРИКОСЫ, КЛЮКВА, РЯБИНА, ЖИМОЛОСТЬ, ЯБЛОКИ, КАРТОФЕЛЬ — в пищу в любом виде, свежие соки.

20. ШИПОВНИК, плоды в любом виде. ЧАЙ: 1 ст. л. сухих измельч. плодов на 2 стак. кипятка; кипятить 5—10 мин.; настоять 2—3 часа; 1/4—1/2 стак. 3—4 р. в день.

АЛЛЕРГИЯ

КАЛЕНДУЛА, (ноготки). 10 г. сухих цветов на 1/2 стак. кипятка. Запарить 1—2 часа. 1 ст. л. 2—3 р. в день.

ЧЕРЕДА. 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. воды, довести до кипения. 1 ст. л. 3 р. в день.

ЩАВЕЛЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ. В пищу в любом виде.

Оранжевый цвет облепиховому маслу придают каротиноиды, растворенные в нем. В семенах же каротиноидов нет, и оно другого, более желтого цвета. Кроме масла, в плодах облепихи имеются сахара и дубильные вещества. В ветвях тоже есть дубильные вещества, а в коре найден серотонин, который испытывается в клиниках в качестве противоопухолевого средства. Витамин Е (токоферол) содержится как в масле плодовой мякоти, так и в масле, извлеченном из семян.

Кроме лекарственного применения, плоды облепихи используются в пищевой и ликеро-водочной промышленности. Для пищевых целей их в больших количествах заготавливает население тех районов, где произрастает дикая облепиха. Заготовка очень затруднена: кусты колючие, а плоды легко раздавить при сборе. Применяют варварский способ — обрубают ветки с плодами, а после мороза сбивают плоды. Это наносит большой ущерб естественным зарослям. Совершенных же высокопроизводительных приспособлений по рациональному сбору плодов облепихи, к сожалению, не разработано.

Масло облепихи получают из ягод ее, которые заготавливают поздней осенью и зимой, после того как они замерзнут и станут твердыми. Для получения масла плоды растирают в ступке, выжимают сок, к одной части сока добавляют как извлекатель четыре части растительного масла. Вскоре поверхность смеси покрывается слоем облепихового масла. Его используют при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, раке желудка. Масло принимают внутрь на кусочке хлеба — по пол столовой ложки три раза в день в течение трех недель. Лечение можно повторять несколько раз в год с перерывом в 10—20 дней — до исчезновения симптомов.

Облепиховое масло используют и при заболеваниях уха, горла и носа. При хронических фарингитах для смазывания задней стенки глотки, при атрофических и субатрофических насморках, закапывая в нос восемь капель в каждую половину носа 2—3 раза в день.

В гинекологии пользуются облепиховым маслом при кольпитах, для смазывания при эрозии шейки матки.

Облепиховое масло применяется наружно для смазывания трещин углов рта, трещин заднего прохода. Им лечат кожные болезни — экзему, лишаи, воспаление кожи, лучевые поражения кожи при лучевой терапии рака.

При лечении долго незаживающих ран, язв на ногах, при ожогах применяется масло облепихи наружно в виде наложения масляных повязок на места поражения.

Противопоказаний для пользования маслом облепихи не имеется. Лечение им в сочетании с другими методами не противопоказано.

Сок облепихи — отменное витаминное средство. Перетертые с сахаром плоды сохраняются долго. Из них готовят десертные напитки, размешивая смесь в воде.

Настои и отвары свежих и сушеных листьев облепихи можно использовать для удаления перхоти, укрепления корней волос, придания им естественного блеска, как легкое подкрашивающее средство. Хорошо промытые волосы ополаскивают раствором.



Вам, женщины!

ПОЛЕЗНАЯ РЯБИНА

В плодах рябины содержатся: яблочная; лимонная, янтарная, фумаровая, сорбиновая и парасорбиновая, фолиевая и аскорбиновая кислоты, каротин, рибофлавин и другие витамины, а также кальций, магний, фосфор, железо, йод и прочие микроэлементы.

ЛЕКАРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

Алоэ — другое название, «столетник», это комнатное растение получило потому, что редко цветет. Выращивают его и любят за целебные свойства: алоэ выделяет фитонциды, губительные для вредных бактерий, а свежий сок помогает лечить раны и ожоги, насморк и ангину, язву желудка.

Существует около 100 видов столетника, но самый распространенный из них — древовидный.

Алоэ можно выращивать в любой светлой комнате, растение это весьма неприхотливо. Сажают его в глинистую почву с добавлением крупнозернистого речного песка. Растению необходим хороший дренаж, иначе земля закиснет и корни могут загнить. По мере роста его пересаживают в горшок большего размера. Летом алоэ поливают умеренно, после высыхания верхнего слоя почвы. С весны до поздней осени алоэ лучше держать в саду, на балконе.

Зимой алоэ надо содержать в светлом и прохладном месте. Поливать умеренно, но чтобы корни не пересохли. Зато во время интенсивного роста столетник нужно подкармливать слабым раствором полного минерального удобрения, но не чаще одного раза в десять дней.

Еще одно великолепное свойство алоэ: его собственный сок стимулирует ускорение роста черенков, увеличивает всхожесть семян.

А семена замачивают в воде, куда добавлен сок алоэ на 8—24 часа. Но это еще не все. Немного добавив «эликсира» к поливной воде, вы заметите, что растения растут «веселее».

Алоэ обычно размножают боковыми или верхушечными побегами. Срезают и в течение 2—6 дней подсушивают на открытом воздухе. Затем по одному сажают в невысокие горшки с крупнозернистым песком. Побеги подвязывают к колышкам. «Новоселов» помещают в теплой комнате с рассеянным дневным освещением. В первые 2—3 недели черенки не поливают, но листья 2—3 раза в день опрыскивают теплой водой из пульверизатора. У растений появляются корни, и их можно осторожно поливать. А спустя какое-то время — пересадить с комом в горшок.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Во множестве домов можно увидеть это красивое и полезное растение — каланхоэ. Тропическое по происхождению, оно стало одной из любимых у нас комнатных культур. Самый распространенный вид — каланхоэ перистый.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ. 1 ч. л. сухого измельч. сырья на 2 стак. кипятка. Настоять 30 мин. 1 ст. л. 3 р. в день.

КЛЮКВА. Плоды в любом виде.

ПОДОРОЖНИК. Настой. 10 г измельч. листьев на 1 стак. кипятка. Настоять 30 мин. 1/3—1/2 стак. 3 р. в день за 20 мин. до еды. Свежий сок так же. Плантаглюцид (гранулы, аптечный препарат). 1 ч. л. 3 р. в день за 20 мин. до еды (развести в теплой воде).

ЧИСТОТЕЛ. 1 ст. л. измельч. сухой травы на 2 стак. кипятка. Настоять 4 часа 1/4—1/2 стак. утром и вечером.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ. Плоды свежие и сухие в любом виде. Листья: 3—5 сухих или 10—15 г свежих на 1 стак. кипятка, запарить 15—20 мин. Пить, как чай, 2—3 р. в день.

БЕРЕЗА, ПОЧКИ И ЛИСТЬЯ. 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих молодых листьев на 1/2 литра кипятка. Кипятить 15—20 мин. Настоять 1—2 часа. 1/2 стак. 3—4 р. в день.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ. 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка. Настой листьев: 3—5 г сухих листьев на 1 стак. кипятка запарить 10—15 мин.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ. 1 ст. л. сухих цветов на 1 стак. кипятка. Запарить 20—30 мин. 1 ст. л. 2—4 р. в день.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ. Настой: 1 ч. л. сухой измельч. травы на 1/2 стак. кипятка настоять 30 мин.; 1 ст. л. 4 р. в день.

ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ. Настойка (аптечный препарат): 20—30 капель 2 р. в день, преимущественно во 2-й половине дня.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. 10 г сухой измельч. травы на 1/2 стак. кипятка. Запарить 20—30 мин. 1 ст. л. 3 р. в день.

Можно присыпки, примочки, ванны, компрессы из сухой протертой травы.

УКРЕПЛЕНИЕ И РОСТ ВОЛОС

Наружно: втирания, компрессы, смазывания, примочки, обмывания.

Медуница лекарственная. 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка. Настоять 30 мин. Сок свежей травы.

Алоэ, сок свежий и аптечный препарат.

Герань — сок свежих листьев.

Чистотел, сок свежей травы (2 ч. л. сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 1 час.).

КРАПИВА, сок свежей травы (настой: 3 ст. л. сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка — настоять в теч. 30 мин.).

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ: 20 г сухих цветков на 1 стак. кипятка настоять в теч. 15—20 мин.

ЛОПУХ, КОРНИ: 15 г сухих измельч. корней на 1 стак. воды, кипятить 15—20 мин. Настоять в теч. 1 часа. Сок свежих листьев.

ПРОПОЛИС: 5—10 % спиртовый раствор. (5—10 г прополиса на 100 мл 70 %-го спирта). Промывание: 1 ч. л. раствора на 1 стак. воды. Втирания в чистом виде.

МАТЬ-и-МАЧЕХА: 20 г сухих измельч. листьев на 1 стак. кипятка настоять в теч. 15—20 мин. Сок свежих листьев.

ДУБОВАЯ КОРА: 1 ст. л. сухой измельч. коры на 1 стак. кипятка, кипятить 10 мин., затем смыть водой с мылом.

ЧЕСНОК, ЛУК. Сок, кашица: втирать в кожу головы, повязав на 2 часа полотенцем.

АИР БОЛОТНЫЙ, корень и корневища: 2 ст. л. сухого измельченного сырья на 1 стак. воды, кипятить 20—30 мин.

ДЫНЯ, сок.

ХМЕЛЬ (соплодия): 2 ст. л. сухого сырья на 1 стак. кипятка, настоять в теч. 30—40 мин.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ (МАРЬИН КОРЕНЬ): 20 г сухих измельч. корней на 1 стак. воды, кипятить 20 мин., настоять в теч. 1 часа.

ЧЕРЕДА: 20 г сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 30—40 мин. Сок свежей травы.

ИВА (кора молодых ветвей): 20 г сухого измельч. сырья на 1 стак. воды, кипятить 20 мин., настоять в теч. 1 часа.

КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ): 2 г сухих цветов на 1 стак. кипятка, настоять 10—15 мин.



Листья каланхоэ богаты соком, в нем найдены витамин С, микроэлементы, минеральные соли и другие ценные вещества, которые способствуют заживлению ран и ожогов, являются хорошим противовоспалительным средством. Сок каланхоэ применяют для полоскания рта при воспалении десен и слизистой оболочки рта, при лечении хронических тонзиллитов. Помогает сок каланхоэ и при лечении воспалений глазных век, заболеваниях глаз. Поэтому и называют в народе это растение «домашним доктором» или еще «домашним женьшенем».

ЗВЕРОБОЙ

Этот многолетник в народе издавна называют «здоровой травой».

Водный настой зверобоя (3 столовые ложки травы заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по трети стакана 3 раза в день) испытан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, энтероколитах, желчекаменной болезни, заболеваниях почек, циститах, головных болях, беспокойном сне. При умственном переутомлении, бессоннице полезен настой из равных частей зверобоя, тысячелистника и корня дягиля (ложку такой смеси запаривают в стакане кипятка, пьют за полчаса до сна).

Чтобы вывести перхоть и предотвратить выпадение волос, голову моют 5-процентным отваром зверобоя.

Семена зверобоя сеют под зиму или ранней весной. В последнем случае их заранее смешивают с песком и выдерживают на холоде 2—3 месяца, а перед высевом подсушивают до сыпучего состояния. Муждурядья обычные — 45 сантиметров. Убирают во время массового цветения. Через 40 дней после первого укоса зверобой снова зацветает, и его убирают повторно.

ЛЕКАРСТВО У ДОРОГИ

С наступлением весны по обочинам дорог, на лугах и полях расцветает золотисто-желтый цветок — одуванчик. Известно только в нашей стране около 208 видов одуванчиков. Самый популярный из них — одуванчик лекарственный, многолетнее растение, неприхотливое и потому особенно широко распространенное.

Корзинки одуванчика раскрываются рано утром, в пятом-шестом часу, и стоят так на солнышке до полудня. К трем часам дня цветок опять «засыпает» до следующего утра. В холодную или сырую погоду одуванчик не раскрывается вообще, сохраняя сухой свою пыльцу. Цветет растение с весны до поздней осени: желтые корзинки сменяются пушистыми белыми шарами.

Молодые листья одуванчика используют для приготовления салатов. Чтобы листья не были горькими, их опускают на 20—30 минут в соленую воду, только потом мелко режут и используют для салатов, самостоятельно или вместе с другими овощами.

Листья одуванчика богаты солями фосфора, калия, железа и другими полезными для человека элементами, их хорошо есть тем, у кого больна печень.

Используют корни одуванчика как заменитель кофе. Предварительно корни поджаривают, измельчают и заваривают. Получается довольно вкусный напиток.

В медицинской практике корень одуванчика применяется в виде настоя, как средство, возбуждающее аппетит, нормализующее пищеварение, как желчегонное и слабительное средство.

Настой готовят следующим образом: чайную ложку высушенного и мелко изрезанного корня заливают стаканом кипятка и держат на легком огне в течение 20—30 минут. Настой принимают по 0,25 стакана 3—4 раза в день, за полчаса до еды.



— Странно... Только что я своими глазами видел гриб!..
Рис. А. Савчука.

ГРИБЫ-ЦЕЛИТЕЛИ

«Слышал, что с помощью, грибов можно лечить разные хвори. Так ли это?

Н. Чечель.

— О том, что некоторые грибы обладают волшебными целительными свойствами, было известно давно. Возьмем, например, дождевик, который встречается практически на всей территории нашей страны. Преотличный антисептик! Если посыпать ранку порошком «пухкалки» или приложить к ней кусочек этого гриба — кровотечение тут же прекратится, а затем начинается быстрое заживление. Бактерицидными качествами обладают рядовка землистая, веселка обыкновенная, рыжик, белый гриб, шампиньоны...

Можно назвать такие, на мой взгляд, небезынтересные цифры. В наших лесах растут 60 тысяч видов грибов, и в более чем в 250 видах шляпочных грибов современная медицина обнаружила антибиотики.

Пожалуй, самый широкий спектр лечебных действий у «царя» грибов — белого. Вытяжка из белого гриба — действенное средство при крайне тяжелых обморожениях. Замедляют и приостанавливают белые грибы (так же, как и чага, сатанинский гриб) развитие раковых клеток.

ПЕТРУШКА: сок свежей травы.

БЕРЕЗА 10 г сухих почек или 15 г сухих молодых листьев на 1 стак. воды, кипятить 15 мин., настоять в теч. 30 мин.

ЛАБАЗНИК (ТАВОЛГА): 2 ч. л. сухой измельч. травы на 1 стак. кипятка, настоять 1 час.

Шалфей... Древние медики приписывали этому скромному, всем известному растению прямо-таки чудодейственные целебные свойства. Итальянский философ и врач Арнольд писал еще несколько столетий назад: «Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье, и лихорадку изгнать даже острую он в состояньи. Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный».

ШАЛФЕЙ-ЧАРОДЕЙ

Лекарственный (или аптечный) шалфей — многолетний полукустарник — распространен в Европе и у нас в Советском Союзе, даже специально выращивается на Украине, Северном Кавказе, в Крыму. Шалфей широко применяют в медицине — и народной, и научной. В листьях лекарственного шалфея содержатся эфирные масла, дубильные вещества. Кроме того, шалфей, как и полынь, выделяет довольно много легких ионов, освежающих воздух, поэтому его относят к числу фитонцидных растений. Отвар листьев шалфея применяют для полосканий при зубной боли и для укрепления десен.

В народной медицине шалфей используют также для регулирования деятельности желудка, при хроническом бронхите, для очищения дыхательных путей, оздоровления печени и почек — в виде отвара, настоя или порошков. Иногда для большего эффекта в порошок добавляют полынь (на три части шалфея одну часть полыни). Препараты из шалфея полезны также при воспалительных болезнях горла, при ангине (например, в виде отвара с молоком).

Лекарства из шалфея приготовляют следующим образом:

НАСТОЙ: 20 г сушеных листьев залить стаканом кипятка; настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

ОТВАР: 20 г сушеных листьев заварить одним стаканом кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ПОРОШОК: мелко истолченные сушеные листья принимать по одной щепотке (1—3 г) 3 раза в день.

Последние годы шалфей стали широко применять и в бальнеологии (водолечении). Лет двадцать назад врач местной больницы молдавского села Рышканы Н. Гречин обратил внимание, что у лошадей, которые паслись на заболоченных лугах, куда завод по переработке шалфея выбрасывал отходы эфиромасличного производства, заболевания конечностей проходили бесследно за один-два месяца. У животных, пасшихся в других местах, такие заболевания оставались стойкими. Врач пришел к выводу, что сказалось благотворное воздействие естественных шалфейных ванн.

Ныне шалфей применяется во многих лечебных учреждениях, в здравницах, а также в домашних условиях. Шалфейные ванны обладают противовоспалительным действием, утоляют боль, улучшают кровообращение. Их рекомендуют при радикулитах, невритах, спондилезах и артритах разного происхождения, ревматических болях, облитерирующих эндартериитах и тромбофлебитах, а также при некоторых кожных болезнях. Но все это только с разрешения врача, который установит дозировку, взвесит все индивидуальные показания и противопоказания.

Учтите: температура воды, продолжительность ванны, насыщенность ее лечебным раствором определяются индивидуально. Если после ванны ухудшается самочувствие, обостряются боли, повышается температура — немедленно обратитесь к врачу.





Вам, женщины!

Удивительные лечебные качества и у рыжика. По содержанию витамина «А» он среди грибов является рекордсменом. Используя препараты из горькуши, можно лечить гнойные воспаления. Та же чага (березовый гриб) применяется при лечении гастрита и язвы желудка, облегчает состояние больных со злокачественными опухолями. Умелое применение навозника серого вызывает отвращение к алкогольному зелью.

Шампиньоны показаны при лечении тифа. Опенок — легкое слабительное.

Смолистые вещества, выделенные из масленка лиственничного, снимают головную боль. Кроме известных медикам лечебных свойств мухомора (а это, как и бледная поганка, гриб смертельно ядовитый), можно назвать еще одно его качество: изгоняет насекомых, тараканов.

Но ко всему, что сказано, хотела бы добавить следующее. Собирать и употреблять в пищу следует лишь те грибы, которые хорошо знаешь. И, понятное дело, ни в коем случае нельзя использовать при лечении того или иного заболевания грибы и препараты из них без консультации с опытным, хорошо знающим лечебные свойства грибов медика.



ТАК СТАВИТЬ ЛИ БАНКИ?

Отвечает врач пульмонологического отделения Московской клинической больницы имени С. П. Боткина кандидат медицинских наук С. Н. БЕЛЕНЬКИЙ.

— Лет 10—15 назад в нашу больницу с тяжелой пневмонией поступил гостивший в Советском Союзе президент Европейской ассоциации анестезиологов и реаниматологов. Когда к нему подошла медсестра, собираясь поставить банки, он возмутился и отказался наотрез. Его чрезвычайно удивило, что у нас для лечения заболевания органов дыхания все еще широко применялся этот способ, тогда как врачи уже давно от него отказались.

Этот случай произошел больше 10 лет назад, когда мы, как говорится, знали только об одной стороне медали. Как известно, банки активизируют кровоток. И это расценивалось положительно, поскольку усилившийся кровоток способствует выведению из организма некоторых вредных веществ, образующихся при воспалительном процессе.

А теперь исследования высветили и оборотную сторону медали. Дело в том, что банка не только втягивает кожу, но воздействует и на более глубоко лежащие ткани, в том числе и на капилляры. Под влиянием этой процедуры расширяются так называемые поры Кона и каналы Ламберта в легких, по которым происходит миграция микробовозбудителя. А усилившийся капиллярный кровоток может способствовать беспрепятственному распространению инфекции на все новые доли, сегменты и даже на здоровое легкое.

Именно поэтому врачи не рекомендуют в настоящее время эту процедуру при таких заболеваниях, как острые трахеит, ларингит, бронхит, пневмония.

А при гнойных заболеваниях: хронических бронхитах, плевритах, бронхоэктатической болезни — проводить эту процедуру в ряде случаев просто опасно, потому что расширения, появляющиеся в стенках бронхов под воздействием банок, становятся благодатным местом для развития нагноительных процессов.

Категорически противопоказаны банки при наличии опухолей, как злокачественных, так и доброкачественных, поскольку способствуют росту новообразований.

Так что, когда кто-то из членов вашей семьи вдруг заболеет, и вы соберетесь поставить ему банки, обязательно посоветуйтесь с врачом — надо ли это делать, особенно в начальных стадиях заболевания.



СОАВТОРЫ

Придумайте тему, или только название, или первую фразу рассказа.

Один из играющих пишет на листе бумаги какую-нибудь фразу, а последнее слово на отдельной строке. Затем он загибает лист так, чтобы было видно только последнее слово. Прочитав его, второй игрок пишет продолжение. Так все пишут по одной фразе. Когда листок сделает полный круг, разверните его и прочитайте рассказ вслух. Наверняка он будет смешным.



ПЧЕЛИНЫЙ КЛЕЙ

Прополисом пчелы покрывают стенки ульев, укрепляют стенки сот. Они как бы дезинфицируют им свое жилище, предохраняют его от неприятного запаха и возможности заражения бактериальной флорой. В каждом улье есть специальная группа пчел, занятая только заготовкой прополиса.

Внешне это плотная или упруго-вязкая масса зеленовато-бурого или коричневого цвета с сероватым оттенком и специфическим вкусом. Она представляет собой смесь смол, воска, эфирных масел и других веществ, содержащих флавоноиды, производные коричной кислоты.

Образцы прополиса из различных географических зон отличаются не только консистенцией, окраской, но и химическим составом.

Установлено, что прополис обладает противовоспалительными, дезинфицирующими, болеутоляющими свойствами. А вот распространенное мнение, что он эффективен при туберкулезе, экспериментального подтверждения не получило.

Предполагают, что летучие вещества прополиса действуют подобно фитонцидам. Очевидно, поэтому пролежавший длительное время без герметической упаковки прополис теряет антимикробные свойства.

Применяют прополис для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей: хроническом рините, трахеите, бронхите. Ингаляции можно проводить и в домашних условиях. Для этого 60 граммов прополиса и 40 граммов воска кладут в эмалированную чашку емкостью 300—400 миллилитров, ставят в более широкую металлическую миску с кипятком и ждут, пока прополис расплавится. Затем надо накрыться над миской полотенцем и вдыхать пары прополиса. Ингаляции проводят не менее 3 месяцев по 10 минут утром и вечером. Они оказывают и лечебное, и (даже в большей степени) профилактическое действие.

Эффективно длительное (не менее 1—2 месяцев) полоскание полости рта при пародонтите и кариесе зубов (20 капель 15—20 %-ного спиртового экстракта прополиса на стакан кипяченой воды комнатной температуры).

Но вот о чем хотелось бы предупредить: если благоприятное действие прополиса не выявляется в первые три дня лечения, нет смысла его продолжать.

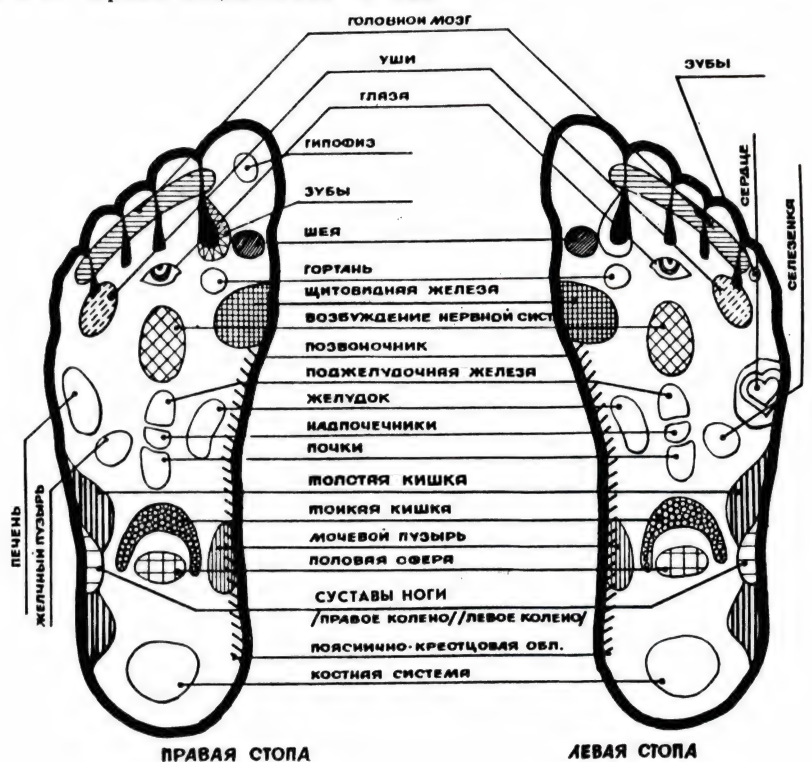
В последние годы увлечение прополисом приняло массовый характер. Назначают его сами себе и страдающие бронхиальной астмой, забывая, а, может, и не зная, что прополис — сильный аллерген. Прием прополиса внутрь может оказать вредное воздействие на слизистую желудка и кишечника, печень и другие органы. Поэтому никогда не занимайтесь самолечением!

В народной медицине пчелиный клей используют для удаления мозолей. Кусочек прополиса, разогретый до мягкой консистенции, разминают в виде тонкой лепешки, накладывают на мозоль, закрепляют и ходят так несколько дней.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Вы можете снять усталость, улучшить самочувствие, укрепить здоровье при помощи РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ!

Надавливая на активные зоны подошв, мы стимулируем функции многих внутренних органов. В медицинской практике точечный массаж активных зон используется преимущественно в профилактических целях. Общеукрепляющее и стимулирующее действие на организм достигается благодаря самым разным воздействиям на всю поверхность стопы. Но наиболее доступным является массаж стопы, хождение по камешкам, воздействие при помощи специальных роликов и т. п. Путем надавливания на определенные точки за схемой, можно стимулировать различные органы при их заболевании. Сила нажатия должна составлять приблизительно 6 кг. Время воздействия 10 мин.





Вам, женщины!

ГИМНАСТИКА НА КАЖДЫЙ ЧАС

Упражнения, которые мы рекомендуем, можно делать, не привлекая к себе внимания, в течение дня в любую свободную минуту — за столом, сидя в транспорте, перед телевизором. Если быть достаточно настойчивой и часто повторять их, можно получить довольно большую физическую нагрузку.

1. В положении сидя, ступни вместе. Не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимите носки, имитируя ходьбу в гору. Повторите 60 раз.
2. Положение то же, но не отрывая носки от пола, попеременно с усилием поднимите пятки. Повторите 60 раз.
3. Дайте нагрузку ягодичным мышцам. Напрягите их, а потом расслабьте. Повторите 30 раз.
4. Втяните живот, напрягая мышцы, вдохните; на выдохе удерживайте в напряжении мышцы в течение 3 секунд. Повторите 15 раз.
5. Сведите и разведите лопатки. Повторите 30 раз.
6. Сжимайте и разжимайте кисти рук. Повторите 60 раз.

Вся гимнастика занимает 6—7 минут.

МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

● Отличное средство — обыкновенный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

● Хорошо 3—4 раза в неделю принять ванну с травами: календула, череда, мята, душица (опять-таки, если нет всех компонентов — не беда, возьмите те, что имеются в доме). Готовьте отвар так же, как из розмарина и полыни. Нужно принять в течение месяца 12—15 ванн по 10 минут каждая.

● Народное средство от бессонницы: зашейте в полотняный мешочек высушенные травы: лавр (1 часть), папоротник (2 части) и хмель (3 части), положите мешочек под подушку.

СОВЕТ ВРАЧА

В ежедневный рацион питания обязательно должны входить растительное масло — 20—25 г, сливочное масло — 30 г и маргарин. Маргарин сочетает в себе свойства и витамины — растительного и животного масла. Он легко, быстро и полностью усваивается.

Для человеческого организма очень важна комбинация животных и растительных продуктов, животных и растительных белков. Во время приготовления пищи хозяйки должны помнить, что наибольшая белковая полноценность достигается при сочетании молочных продуктов с зерновыми (например, гречневая, овсяная каша или воздушные зерна с молоком), а мясо или рыбу (их белки очень схожи по своим свойствам) полезно «окружить» овощными или картофельными гарнирами. Чем они разнообразнее, тем лучше. Особенно хороши гарниры «ассорти» — из капусты, моркови, лука, баклажанов, кабачков, репы, брюквы и, конечно, картофеля.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Как снять судорожный спазм мышцы. Чаще всего судороги бывают в икрах ног. Захватив рукой пальцы стопы, резко потяните их на себя и, несмотря на сильную боль, удерживайте стопу в таком положении. Одновременно надо сильно массировать напряженную мышцу. Обычно спустя три — пять минут судороги прекращаются. После этого укутайте ногу и приложите к икре грелку.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Предметом изучения специалистов-медиков стали... слезы. Здоровый человеческий организм вырабатывает их примерно 0,5 литра в год. Выяснилось, что помимо других функций слезы выводят из организма опасные токсины, которые он вырабатывает в моменты стресса. Поэтому сдерживать слезы вредно.

ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Во всех этих молоканских деревнях зубную боль лечат довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывается к пульсу левой руки, и наоборот.

Есть на свете скептики, не верящие в чудеса, а вот молокане крепко, искренне верят в чудеса и... вылечиваются силой своей веры...

Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка также и промывка носа чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной (заразной) болезни — гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражения.

Для ингаляций, например, на 4—5 стаканов воды берут одну-две чайные ложки листьев эвкалипта, немного хвойного экстракта или столовую ложку сухой хвои, 10—15 капель ментолового, или камфорного спирта, одну чайную ложку ментолового, эвкалиптового или тимолового масла, чайную ложку протертых долек чеснока или лука.

Выходить на улицу можно только через полчаса после процедуры.

СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может тотчас обратиться к помощи врача. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые и спасают больного от мучений зубной боли.

А. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

Б. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут пятнадцать — двадцать, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной надолго избавляется от своих мучений.

В. Кладут в ухо с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Чайный бальзам — это смесь чая с лекарственными травами. Он применяется, например, для профилактики простудных заболеваний. На 250 г чая берут 2 ст. ложки мяты, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложку чебреца и 1 ст. ложку корня валерианы — вес всей смеси примерно 280 г.

Чай и травы тщательно перемешивают и пересыпают в стеклянную банку, плотно закрытую стеклянной крышкой или фольгой (пластмассовой посудой и пластмассовыми крышками пользоваться нельзя). Заваривают чайный бальзам, как обычный чай. В теплый, сухой чайник, фарфоровый или эмалированный, засыпают чайную смесь из расчета 2 г на 1 стакан кипятку (примерно чайная ложка с горкой). Заливают кипятком (вода должна закипеть).

КОРЕНЬ АЛТЕЯ

Отвар готовят из расчета 2 столовые ложки измельченного корня алтея на 0,5 литра воды. Этим отваром смачивают марлевые салфетки и прикладывают к коже лица на 5—10 минут, повторяют два-три раза. Такую процедуру делают дважды в день — утром и вечером — вместо умывания при воспалении кожи лица.



УЛЫБНИТЕСЬ С НАМИ

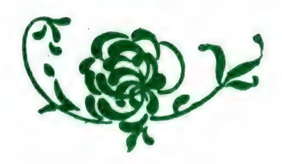
Дорогая редакция! Я трижды выходила замуж, и все три раза неудачно. Мне уже 60 лет, а я все жду четвертого мужа. Помогите. Срочно пришлите корреспондента.

М. К-ко (Асбест).

Дело передали судье Твердолобову, который взял на себя культ личности и отказал мне в справедливости.

Г. М-ов (Ачинск).





**Среди миров, в мерцании светил
Одной Звезды я повторяю имя...
Не потому, чтоб я Ее любил,
А потому, что я томлюсь с другими.**

**И если мне сомненье тяжело,
Я у Нее одной молю ответа,
Не потому, что от Нее светло,
А потому, что с Ней не надо света.**



ИДЕАЛ—ИЗ ОБЛАСТИ ФАНТАСТИКИ?

Психологический тест

(По материалам зарубежной печати).

● Если вы хотите лучше разобраться в своем характере и определить, насколько вы мужественны или женственны, оцените предлагаемые утверждения положительно или отрицательно (если вы сомневаетесь в ответе, зачеркните вопросительный знак).

1. Люблю верховодить в компании, если появляется такая возможность. да? нет?
2. В трудных или конфликтных ситуациях ищу опоры у близкого человека. да? нет?
3. Легко принимаю решение. да? нет?
4. Мне свойственна чувствительность, я легко поддаюсь эмоциям. да? нет?
5. Борюсь за свой авторитет. да? нет?
6. Забочусь о своем внешнем виде, и мне это доставляет удовольствие да? нет?
7. Обычно действую по обстоятельствам, редко полагаюсь на чувства. да? нет?
8. Бывает, кокетничаю с лицами противоположного пола. да? нет?
9. Для меня характерны сила воли и независимость в поступках. да? нет?
10. Всегда ношу с собой зеркало. да? нет?
11. Не только долго помню несправедливое отношение к себе, но и всегда стараюсь «отплатить». да? нет?
12. Плохо владею собой и не умею сохранять хладнокровие в критических ситуациях. да? нет?
13. Считаю, что человек не должен выставлять свою любовь напоказ. да? нет?
14. Я — натура романтическая. да? нет?
15. Мне достался в наследство характер отца. да? нет?

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 вы получаете по 10 очков. За каждый зачеркнутый вопрос — 5 очков. Если ваша сумма:

100—150 очков. Психологически вы — стопроцентный мужчина. Решительность, самостоятельность, независимость — ваши сильные стороны. Вы можете оказывать поддержку другим и знаете, зачем живете. Ваш образ жизни нравится многим людям. Если отвечал мужчина — ему присущ определенный схематизм и стереотипность мышления в вопросах пола и собственной мужественности. Но если вы женщина — вам и вправду нравится быть такой?

50—99 очков. Диапазон ваших проявлений достаточно велик. При необходимости вы можете проявлять чисто мужские черты, а если потребуется, то и типично женские. Вам удается сочетать кротость с решительностью, чувствительность со здравым рассудком. Может быть, иногда житейские обстоятельства вынуждают вас к действиям, более характерным для противоположного пола, но ваше умение приспосабливаться и большая психическая гибкость помогают вам в любой ситуации.

Менее 49 очков. Психологически вы — стопроцентная женщина. Сегодня такой тип встречается редко. Если отвечавший — женщина, то вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством и воспитывать детей, вы заботливы и во всем подчиняетесь мужу — дерзайте, вы без особого труда можете стать идеалом мужчины. Однако идеал — это что-то из области фантастики. Реальный мужчина будет воспринимать вас такой, какая вы есть, если он вас полюбит... Если же вы мужчина, то остается только посочувствовать вам...

УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

Большое значение цвету придает и одна из древнейших наук — астрология. По мнению астрологов, каждая душа обладает своим сущностным тоном, краской, и человек интуитивно чувствует свой цвет, хотя не всегда осознает это. Не надо думать, конечно, что каждый из нас обречен любить один-единственный цвет. Наши цветовые пристрастия зависят от многого — от возраста, настроения, сезона, погоды, здоровья, от изменения в нашем характере, от моды, наконец. Но все-таки, думаем, знать свой «глубинный» цвет хотели бы многие.

Как известно, в астрологии год начинается со знака Овна, то есть с весеннего равноденствия. Солнце заново начинает наращивать день, силу свою, новую жизнь, тепло и активность... Надеюсь, вы уже догадались что цвет, доставшийся марту — апрелю, конечно, красный! Пурпурным отливом он вернется в октябре — ноябре в знаке Скорпиона — темно-красным созревшим плодом.

Светло-зеленый Телец и темная зелень Весов — другая краска Зодиака. Первая зелень мая и последние краски зеленой листвы в октябре — не они ли западают в душу родившимся в это время?

Близнецы любят все цвета радуги: июнь радует нас красочностью и многоцветием. Может быть, поэтому и полгода спустя, в декабре, Стрелец вновь стремится воскресить краски лета?

Рак — голубой. А вот Лев, конечно, оранжевый или золотой, желтый, а также белый: солнце празднует свой цвет в этом знаке. Как говорят, рожденные в августе с легкостью носят царские цвета. А ведь это нелегко — притягивать внимание постоянно. Правда, это и есть комфортное состояние Львов — быть в центре внимания.

«Синий чулок» — Дева одела всех в синее. Козерог — суровый знак, предпочитает белый, черный или же лиловый. Водолей любит самый густой из фиолетовых, а также сложные, необычные цвета. Рыбы дают нам все переливы сине-зеленых оттенков.

Что же касается изменчивости нашей тяги к цветам, то разве не замечаем мы цикличности в приверженности к той или иной краске не только в себе лично, но и в ритмах массовой моды?

Вспомните,— буквально пару лет назад молодежь оделась в черно-красное. Сейчас, при устойчивом интересе к черному, начинают все более активно звучать сине-зеленые, лиловые и фиолетовые тона. Почему? Ответ, конечно, есть, хотя мы его пока не знаем. Цветовой язык массовой моды тоже несет психологическую информацию, он не случаен и произволен, а закономерно, хотя зачастую и бессознательно выражает состояние людей.

Возможно, эти краткие сведения дадут вам толчок к тому, чтобы внимательнее отнестись к удивительному многообразию красок окружающего нас мира и собственной души.



Безымянный палец

О ЧЕМ ГОВОРИТ РУКА

Если он равен по длине указательному, то человек имеет уравновешенный и самоуверенный характер.

Очень длинный, почти равный среднему пальцу указывает на игрока: в любви, денежных делах, в жизни. Такой человек не может жить без волнений.

Короткий безымянный палец показывает, что в характере преобладают честолюбивые стремления, художественная и культурная сторона жизни остаются в стороне. Этот человек всегда находится на волне успеха.

Если он склоняется к среднему пальцу — это свидетельство эмоциональной незрелости и нереалистического подхода к любви.

Гладкий и конический палец свойствен певцам, поэтам.

Интересно, что люди с острыми безымянными пальцами имеют музыкальные способности, но не в состоянии хорошо овладеть техникой игры и виртуозами не становятся.

Гладкий лопатообразный палец — способность в прикладных искусствах. Если еще и третий, нижний, сустав особенно длинен — то способность к скульптуре.

При узловатом и угловатом пальце — излишняя точность и пунктуальность.

У особ отзывчивых, с благородным сердцем безымянный палец ровный и красивый.

Искривленность свидетельствует об изменчивости и жестком сердце.

Вертикальные линии на втором суставе предвещают большие почести и мало денег.

Крест на первом суставе предвещает крайнюю бедность.

Хорошо развитый холм под безымянным пальцем говорит о приятном жизнерадостном характере, о любви к красоте и артистических способностях. В совокупности с хорошей линией судьбы и линией искусства он приносит успех — в театре, музыке, танце, литературе.

Если холм смещен к среднему пальцу — человек более серьезно относится к жизни. Имеет творческие способности.

Слишком развитый холм говорит о таланте, но в то же время и об экстравагантности, эмоциональной неустойчивости. Такой человек любит внимание. Он очень много мечтает, но достигает малого.

Плоский холм бывает у человека, которого мало интересуют эстетические ценности, которому недостает воображения, но он компенсирует отсутствие этих качеств практичностью.

Звезда на этом холме—счастливый знак, т. к. она говорит о богатстве, престиже, успехе, что является результатом таланта и помощи влиятельных лиц.

Треугольник является признаком постоянного успеха.

Решетка бывает у тех, кто прокладывает себе дорогу локтями, и характеризует суетливость, заблуждения, желание славы.





ПО ЦВЕТУ ПЛАМЕНИ

Есть старинный народный способ, как определить, из какого волокна сделана ткань: поджечь ниточку и по цвету пламени, времени горения, запаху различить качество волокна.

Волокно ЧИСТОЙ ШЕРСТИ горит медленно и не сгорает полностью, а съеживается в шарик с неприятным запахом.

А вот ИСКУССТВЕННАЯ ШЕРСТЬ горит голубым пламенем, сгорает быстро, почти не дает золы, пепла. Имеет запах горящей бумаги.

Быстро сгорает и ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ ВОЛОКНО, но пламя его светлое, от нитки остается легкая зола, а запаха никакого.

ЛЕН горит так же, как хлопок, но золу оставляет интенсивно-серую.

ШЕЛК, можно сказать, не горит вообще: на нитке сразу образуется черный узел, и пламя гаснет. ИСКУССТВЕННЫЙ ШЕЛК легко поэтому отличить от натурального: он горит сильно, быстро, не издавая никакого запаха, даже потрескивает при горении.

ОБЫЧНАЯ СОЛЬ...

незаменима в хозяйстве не только для приготовления пищи.

К примеру, в соленую воду можно положить на четверть часа только что выстиранные махровые полотенца — они станут мягкими, пушистыми.

Если вы пролили чернила на ковер или палас, сразу же посыпьте пятно толстым слоем соли: она впитает в себя чернила, пятно отойдет.

У вас в доме топятся печи? Чтобы сырые дрова поскорее разгорелись, можно посыпать их щепоткой крупной соли.

Соль хорошо снимает неприятный запах рыбы, лука, чеснока: чтобы избавиться от него, потрите руки солью, а затем вымойте с мылом.

Ножи, ножницы, садовые лопаты пора наточить? Предварительно поместите их на полчаса в слабый соляной раствор и точите, не вытирая,— эффект превзойдет ваши ожидания.

УКСУС В ХОЗЯЙСТВЕ

Обычный столовый уксус — незаменимый помощник во множестве домашних дел. К примеру, жирную посуду, сковороды, противни легче отмыть, если в воду добавить немного уксуса. Так же стираются кухонные тряпки, отмываются мочалки и щетки.

Если во время варки яйцо треснет — влейте в кипящую воду — 1—2 столовые ложки уксуса, и белок не вытечет из скорлупы.

Ватным тампоном, смоченным в уксусе, отлично очищаются раковины, эмалированная посуда.

Залоснившийся от носки воротник шерстяного платья или жакета можно почистить тряпочкой, смоченной в подогретом уксусе,— блеск пропадет.

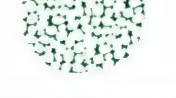
Чтобы очищенные свежие грибы не чернели, положите их в воду, добавив в нее соли и уксуса. Свежие яблоки не потемнеют, если очищенные ломтики положить в слегка подкисленную уксусом воду.

В хлебнице, в столе, в подвесном шкафчике может появиться неприятный запах от залежавшегося хлеба, но если протереть стенки тряпочкой, смоченной в уксусе, запах исчезнет. Это свойство уксуса — испаряясь, уничтожать резкие, неприятные запахи,— удобно использовать во время стряпни: налейте на сковороду немного уксуса, поставьте ее на самый слабый огонь, и чад, запах жира, рыбы, чеснока скоро улетучится.

Чтобы избавиться от неприятного запаха при варке капусты, нужно накрыть кастрюлю тряпкой, смоченной уксусом, а сверху — крышкой.

Добавьте в воду, в которой варится свекла, столовую ложку уксуса — свекла сохранит яркий бордовый цвет, который обычно от варки становится бурым.

И вот еще о чем нужно помнить каждой хозяйке: уксус, а особенно уксусную эссенцию, если она есть в доме, нужно держать в недоступном для детей месте.



НЕЗАМЕНИМЫЙ НАШАТЫРЬ

Излишне напоминать, что нашатырный спирт должен храниться в каждой домашней аптечке: это незаменимое средство при обморочном состоянии. Но замечателен нашатырь не только своими «лечебными» качествами, он широко используется в домашнем хозяйстве.

Вы собираетесь мыть крашеный пол, оконные рамы, двери? Добавьте в воду несколько ложек нашатырного спирта — он придаст краске блеск.

Влейте в воду для стирки белого белья нашатырный спирт (столовая ложка на ведро) — и вам не понадобится отбеливатель.

Пятна йода легко выводятся с помощью нашатыря.

Раствором его (одна часть на 4 части воды) хорошо чистить замшевую обувь, одежду. Затем поверхность замши нужно протереть специальной резиновой щеткой или наждачной бумагой.

Шерстяная тряпочка, смоченная нашатырным спиртом, возвратит блеск серебряным и никелированным изделиям.

Массажные щетки, гребешки, расчески нужно время от времени тщательно чистить. Положите их на ночь в воду, добавив в нее немного нашатырного спирта и горсть крупной соли, а утром сполосните.

В домашней картотеке В. А. Федорова, нашего читателя из Ленинграда, собрано 20 тысяч полезных советов на самые разные темы. Он любезно предлагает вам воспользоваться некоторыми из них.

Существуют три разновидности соды: пищевая, стиральная, каустическая. Их различие — в щелочной активности. Самой слабой считается **пищевая сода.** Как правило, она кладется в тесто, кондитерские изделия и некоторые другие пищевые продукты. Но ее используют иногда и в других целях. Например, для стирки шерстяных и шелковых изделий, не выдерживающих воздействия сильных щелочей. А вот и другие советы.

— Чтобы молоко не свертывалось в летнюю жару, добавьте при кипячении чуть-чуть соды (1/4 ч. л. на 1 л молока).

— Полоски бумаги на окнах легко снимаются, если смочить их предварительно теплым раствором соды (пищевой), 1 ч. л. на 1 л теплой воды.

— Кастрюлю, в которой что-то пригорело, легко очистить, прокипятив в ней воду с пищевой содой (1—2 ст. л.).

— Осадок из носика заварного чайника можно удалить, налив в него на 2—3 часа горячий содовый раствор (1 ч. л. на 1 стакан воды). Затем трижды прополоскать горячей водой.

— Подпалины от утюга на шелке удаляются кашицей из соды. Ее наносят на пятно, дают высохнуть и счищают щеткой.

— Зуд от комариных укусов пройдет, если протереть их раствором соды (0,5 ч. л. на 1 стакан воды).

— Мозоли на руках можно удалить с помощью теплых содовых ванночек, если делать их 2—3 раза в неделю (1 ст. л. на 1 л воды).

— Желтизна на зубах от курения будет меньше, если при их чистке класть на щетку немного соды и каплю-другую лимонного сока.

— Веснушки и пигментные пятна станут менее заметны, если протирать их раствором соды (6—7 ч. л. на 1 стакан воды).

РЕКОМЕНДУЕМ: УКСУС

● **Крепкий раствор уксуса** (одна столовая ложка на стакан воды), снимает пятна со стекол и зеркал;

придает блеск позолоченным деревянным рамам;

помогает вычистить ванну, раковину, эмалированную кастрюлю;

Удаление пятен

Простейший способ: смочить теплым мыльным раствором зубную щетку (тряпочку) и протирать предварительно очищенное от пыли место с пятном. Затем промыть чистой водой, прогладить.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Перед чисткой удаляют щеткой пыль из изделия. К пятну подкладывайте с изнанки дощечку, обтянутую в несколько слоев чистой белой тряпкой. Дощечку вставляют между подкладкой и тканью.

ЖИРОВЫЕ ПЯТНА: бензин, скипидар, ацетон. Свежие пятна перед чисткой прогладьте не сильно нагретым утюгом через 2—3 слоя промокательной бумаги, подложив ее под пятно. Затем пятно окончательно чистят бензином или пятновыводителем. Таким же образом выводят пятна от воска, стеарина — только после глажения пятно протирают денатурированным спиртом. Чтобы не образовался «ореол», пятно следует чистить от краев к середине и после смачивания бензином накрыть сложенной промокательной бумагой и придавить теплым утюгом.

Застарелые жировые пятна удаляют сначала бензином, затем мылом.

ПЯТНА ОТ ФРУКТОВ: свежие можно вывести горячей водой. Предварительно пятно лучше подержать в горячем молоке, а лишь затем промывать. Застарелые пятна выводите раствором лимонной (щавелевой) кислоты (2 грамма на стакан воды), затем тщательно промойте теплой водой. Если все же останутся окрашенные пятна, то применяют (для белых тканей) перекись водорода с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан горячей воды), затем промывают водой. Пятна от фруктов можно отмыть слегка подогретым денатурированным спиртом.

ПЯТНА ОТ КРАСНОГО ВИНА И ЯГОД: выводят, как и пятна от фруктов. Пятна на цветных изделиях хорошо удаляет смесь глицерина с сырым яичным желтком (1:1). Намажьте этой смесью пятно и оставьте на несколько часов, затем промойте теплой водой.

На свежие пятна от красного вина (ягод) рекомендуется насыпать влажную столовую соль и через некоторое время промыть мыльной водой. Можно замочить в молоке или сыворотке и выстирать. С белых изделий пятна можно удалять также перекисью водорода (1 чайная ложка на 1/2 стакана воды), после удаления очищенное место промойте холодной водой.

ПЯТНА ОТ РЫБЫ, МОЛОКА, КОНСЕРВОВ И СОУСОВ: свежие легко удаляются мыльным раствором с последующей промывкой теплой водой. Застарелые пятна пропитывают при помощи ватки с теплым глицерином и через некоторое время прополаскивают теплой водой. Пятна с тонких шелковых тканей хорошо выводятся смесью равных количеств глицерина и воды с добавкой нескольких капель нашатырного спирта. Но прежде чем пользоваться этой смесью, проверьте, не линяет ли ткань. С шерстяных тканей пятна выводят раствором глицерина и нашатырного спирта в воде (на стакан воды 20 граммов глицерина и 10 граммов нашатырного спирта). После чистки это место промывают теплой умягченной водой, сушат и проглаживают.



сводит пятна от фруктов и рыбьего жира;

помогает вычистить засаленный воротник пиджака или пальто.

● После побелки потолка и стен двери и окна легко отмываются от белых подтеков смесью воды и уксуса (1 часть уксуса на 2 части воды).

▲ После разделки лука, чеснока, селедки руки приобретают неприятный запах. Для его устранения необходимо смочить руки слабым раствором уксуса, а затем вымыть.

▲ Если развести в литре воды три столовые ложки уксуса и сполоснуть этим раствором волосы после мытья — они станут блестящими и шелковистыми.

▲ Шерстяные окрашенные вещи после стирки прополаскивают несколько раз. В последнюю воду добавляют немного уксуса. Это оживит окраску.

▲ Если трикотажная вещь линяет, то перед стиркой ее замачивают в холодной воде, в которую добавляют немного уксуса. При полоскании добавляют в воду глицерин (столовую ложку на 10 литров воды).

▲ Чтобы шелк и замша стали мягкими, их следует прополоскать в воде с уксусом (3 столовые ложки на литр воды).

▲ Если протереть залоснившуюся шерстяную ткань щеткой, смоченной в растворе уксуса, блеск исчезнет.

▲ Чтобы на столовой клеенке не появлялись трещинки, время от времени протирайте ее смесью уксуса и молока (пополам).

▲ Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

▲ Ставшая неэластичной губка будет как новая, если ее выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

▲ Иногда внутри чашек остаются следы чая или кофе. Снять такой налет можно, протерев чашку ваткой, смоченной столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.

▲ Пятна от шоколада смываются сильно посоленной водой.

▲ Пятна от апельсинового сока можно удалить, смазав это место глицерином и через 1—2 часа обильно сполоснув водой.

▲ Сынишка разрисовал шторы шариковой ручкой? Эти пятна снимает любой одеколон.

Никита БОГОСЛОВСКИЙ

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ ШЛЯПЫ

Устаревшее иностранное слово «дефицит» прочно вошло в словарь современного русского языка.

✦ ✦ ✦

Руководитель творческой организации был в таком возрасте, что пользовался исключительно песочными часами.

✦ ✦ ✦

Чтобы сердце сильно не изнашивалось, надо носить его как можно реже.

✦ ✦ ✦

Как часто в театрах горят спектакли, посвященные жгучим темам!



● Воротники пиджаков и жакетов, загрязненные от длительной носки, смочите водой, а затем тщательно протрите щеткой, смоченной в нашатырном спирте, потом вновь мокрой тряпочкой.

▲ Пятна от крахмала или ржавчины на донышке утюга посыпьте солью и протрите сначала влажной, а затем сухой тряпочкой.

▲ Застарелые пятна от кофе выводят смесью глицерина, нашатырного спирта и воды (в равной пропорции). Смесь наносят на загрязненное место на сутки, а затем стирают ткань в мыльной воде.

▲ Жирные пятна на обоях можно вывести, намазав их кашицей из зубного порошка, разведенного бензином.

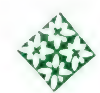
▲ Для мытья линолеума в воду нельзя добавлять соду или другие щелочные добавки, от них на полу появляются белесые пятна.

▲ Если с линолеума не смыть пролитый жир, на нем останутся несмываемые темные следы. Для удаления жира можно использовать кашицу из стирального порошка и горячей воды.

При мытье любого пола нужно часто менять воду в ведре, иначе вместо уничтожения с пылью бактериальных загрязнений Вы распространяете их по всей квартире.

▲ Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

▲ Ставшая неэластичной губка будет как новая, если ее выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.





▲ Малыши любят рисовать красками на стеклах шкафа, зеркалах. Не ругайте их за это! С помощью горячего уксуса вы легко удалите пятна краски со стекол; пусть маленькие художники развивают чувство цвета, фантазию.

Серебряные и мельхиоровые изделия хорошо чистить специальными средствами: «Ювелирная», «Полимет», «Аметист», «Эра» и др. Если же их нет под рукой, воспользуйтесь для чистки серебра мелом с нашатырным спиртом. На изделиях появились пятна от сырости? Протрите их тканью, смоченной в теплом уксусе, потом промойте водой.

Позолоченные, бронзовые вещи чистят сваренным и растертым до густой массы горохом. Этой массой намажьте изделие и оставьте его на несколько часов. Потом промойте кипятком и насухо протрите.

Оконные стекла будут сверкать, если в воду для мытья добавить немного крахмала.

Ржавые пятна и подтеки, которые часто появляются в раковинах и ваннах, можно вывести перекисью водорода, к которой добавляется 10 процентов нашатырного спирта. С фаянсовых и эмалированных предметов ржавчину можно вывести 5-процентным раствором щавелевой кислоты. Затем предмет промывают нашатырным спиртом и водой.

Потускневшую краску на подоконниках, рамах и дверях можно отполировать до блеска так называемым опилочным составом: 2 столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок.

Пятна на обоях протирают сухой чистой тряпкой и чистят мякишем черного или белого хлеба. Иногда жирные пятна протирают бензином или порошком магнезии.

▲ Полы, покрытые линолеумом, моют теплой мыльной водой, не добавляя соды,— от нее теряется блеск, обесцвечивается окраска. Время от времени линолеум полезно натирать. Для этого подойдут специальные пасты «Самоблеск», «Скипидарная», «Эмульсионная».

▲ Крашеные полы, чтобы блестели, можно вымыть водой с нашатырным спиртом (1—2 столовые ложки на ведро воды). Таким же составом хорошо мыть рамы, двери, подоконники, окрашенные масляной краской. Ни соды, ни мыла — они сделают краску тусклой!



ВЯЗАНЫЕ «СУВЕНИРЫ»



Часто в доме возникает проблема: где хранить иголки? Можно, конечно, сшить обычную подушечку. Но я хочу вам предложить оригинальный игольник — «МУХОМОРЫ».

Вязать нужно его крючками № 1; 2 в шесть ниток мулине или в три-четыре простые нитки.

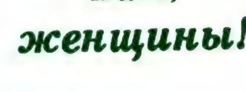
Сначала свяжем красные шляпки разных размеров: замкните первые три петли в круг и дальше вяжите от центра по спирали. У подшляпников — наоборот, петли убавляйте. Количество петель у грибных ножек остается неизменным. Здесь нитки красной шляпки замените белыми для ножек. На шляпках вышейте белый «горох» гладью в две нитки, а ножки — стебельчатым швом.

А дальше приступайте к вязанию полянки: круглой, с загнутыми краями. Для устойчивости вставьте внутрь любой клеенчатый круг и положите на него немного ваты. Грибы также набейте ватой, но не очень плотно и пришейте основанием в центре полянки. Полянка должна быть зеленой, ее можно оживить «божьей коровкой».



Предлагаем вам еще два оригинальных сувенира — «МАЛИНУ» и «ЗЕМЛЯНИКУ». Вяжут их в четыре нитки мулине или в три простые (крючок № 1).





Сначала вяжите три ягоды разных размеров. У основания стебля вышейте чашелистики.

Две ягоды соедините цепочкой из 38 петель из зеленых ниток, оставляя концы 7 см. Проденьте их в иголку и спрячьте внутрь ягоды.

Потом приступайте к вязанию листьев. Не отрывая нитки, вяжите цепочку из 28 петель и соедините



ее с третьей ягодой (так же как и первые две).

Затем вяжите второй листик цепочкой из 12 петель. Концом нитки последнего вязания свяжите ягоды в пучок. Оставшуюся нить, продев в иголку, пропустите в стебель (цепочку).

Лист вяжите из семи петель, а вокруг в два ряда обвязывайте столбики.

Крапинки на «землянике» можно вышить оранжевыми нитками.

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

Справиться с затупившимися ножницами поможет стеклянная бутылка. Несколько раз попытайтесь «отрезать» ножницами шейку бутылки — и они снова будут острыми. Конечно, это не исключает необходимости потом наточить их по всем правилам. Но, бывает, и острые ножницы режут плохо. Причина — неплотное смыкание лезвий. Беда поправима — подкрутите винт, который соединяет лезвия и служит осью ножниц. К сожалению, винт часто вновь откручивается. Слегка расклепайте его молотком с обратной стороны, смажьте головку винта и внутренние плоскости лезвий жирным кремом, и ножницы станут исправными.



КАК ПОЯВИЛАСЬ ИГОЛКА?

ИГЛОЙ И НИТКОЙ

Иголка? Как появилась? Да ведь она рядом всегда, стоит протянуть руку и вытащить ее из подушечки...

«Историческая энциклопедия» утверждает, что на территории нашей страны костяная иголка с ушком бытовала в обиходе человека... периода позднего палеолита. То есть девятнадцать тысяч лет назад. Иголки и булавки, найденные европейскими археологами и относящиеся к первому тысячелетию до нашей эры, по своему изяществу и практичности не уступят своим сегодняшним сестрам.

Революция в изготовлении иголок произошла в четырнадцатом веке, когда было изобретено волочение проволоки. Долгое время главными поставщиками этого товара в Европе считались Германия и Испания. Но с 1650 года монополию захватили англичане, создав для выпуска иголок специальные станки.

История российской промышленной иголки идет от Петра I. По его указу от 1717 года русские купцы братья Рюмины и Сидор Томилин построили в селах Столбцы и Коленцы на реке Проне две игольные фабрики. И разве не странно, что теми самыми иглами пришлось воспользоваться бывшей царице, первой жене Петра I, Евдокии Федоровне Лопухиной, овладевшей ремеслом вышивальницы в дни своего почти тридцатилетнего заточения в монастырях и Шлиссельбургской крепости. Об этом она скажет внуку своему, Петру II, при дарении ленты и звезды по случаю ее освобождения: «Я, грешная, низала своими руками».

И все-таки простой этот предмет прочно вошел в быт бедняка, став настоящим символом трудолюбия. «Иглой да бороной деревня стоит»,— говорили в старину.

Спицы, булавки, иголки... Сколько маститых художников вдохновила неустанная труженица-швея. Вспомним «Крестьянскую девушку за вышиванием» А. Г. Венецианова, полотна В. А. Тропинина «За прошивками. Швея», «Золотошвейка», «Кружевница».

В судьбе иголки перемены случаются редко. И все же... Вспоминая о ней, мы все чаще добавляем: машинная.



Легкая, ажурная шаль сделает нарядным любой ансамбль.

Материал: тонкий мохер розового (или другого нежного, светлого цвета) — 100 г (в одну нить) и 30 г коричневой (или другого, контрастного цвета) пряжи № 10/2 (в одну нить) для отделки. Крючок № 3.

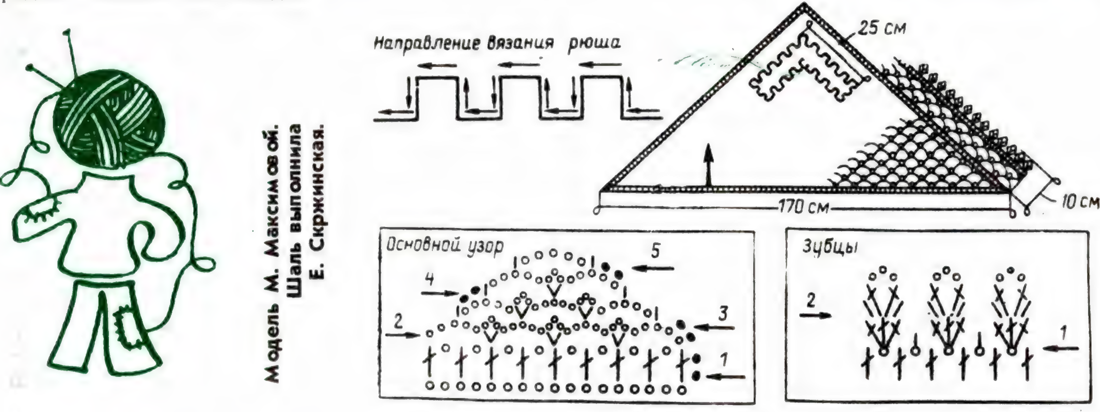
Вязка: основной узор дан рядом со схемой шали: цепочки из 5 воздушных петель, закрепленные 2 столбиками без накида, между которыми провязано по 3 воздушные петли (пико). Кайма вяжется зубцами — узор вязки показан на схеме.

Начинайте вязать шаль с цепочки из воздушных петель длиной 170 см (см. схему). Провяжите на цепочке через одну петлю столбик с накидом, а между ними по одной воздушной петле (см. 1-й ряд схемы основного узора) — получится «решетка». Все последующие ряды вяжите основным узором, не довязывая в конце каждого ряда по 5 воздушных петель, пока не останется одна цепочка из 5 петель. После этого обвяжите шаль с обеих сторон «решеткой», и на ней свяжите кайму из 3 рядов основного узора, закончив ее той же «решеткой».

После этого, взяв коричневую нить, обвяжите кайму зубцами (см. схему). Готовые зубцы обвяжите столбиками без накида розовой нитью.

Нижний угол шали украсьте рюшем, связанным из розовой пряжи: ячейки, образованные основным узором, обвяжите с трех сторон (на схеме показано направление обвязки). Каждую из сторон обвязывайте так: 1 столбик с двумя накидами, 3 воздушные петли, 1 столбик с двумя накидами, 1 столбик с накидом. Готовый рюш обвяжите коричневой нитью одним рядом столбиков без накида.





Модель М. Максимовой. Шаль выполнила Е. Скржинская.

▲ Брюки, разорванные острым предметом, необязательно зашивать: подложите под разорванное место кусок такой же ткани, смазанный яичным белком (потребуется всего капля), и прогладьте с изнанки горячим утюгом.

ВЯЗАНЫЕ ЗАПЛАТКИ

Нередко приходится штопать прохудившиеся шерстяные носки, протершиеся на локтях рукава свитеров и кофточек — дело это, как известно, трудоемкое. Я придумала, как облегчить эту работу: штопаю с помощью спиц.

Сначала я обшиваю проносившуюся часть иголкой стебельчатым швом так, чтобы заплата имела форму прямоугольника. Затем с одной его стороны спицей поднимаю петли и вяжу заплату нужного размера. Петли последнего ряда не закрываю. На вторую спицу набираю петли из стебельчатого шва и переношу на третью спицу поочередно по петле то с одной, то с другой спицы. Нить обрываю с таким расчетом, чтобы ею можно было пришить всю заплатку, вдеваю нить в иглу и протягиваю через петли, находящиеся на спице,— получится совершенно незаметный, плоский шов, точно так же скрепляю боковые части заплатки с петлями, набранными по стебельчатому шву.

Имени жителя Кении Арсантуса Акуку Огвелла в Книге рекордов Гиннеса нет, но у себя на родине, особенно в районах проживания народности луо, он широко известен.

В свои 72 года он имеет 41 законную жену. По традициям луо многоженство приветствуется: больше жен — больше детей, а значит и больше рабочих рук в хозяйстве.





Вам, женщины!

Умение шить приходит с опытом. Правда, маленькие «хитрости» умелой хозяйки могут несколько облегчить этот процесс.

▲ Если вам нужно подремонтировать или перешить вещь из трикотажа, это можно сделать на швейной машине, подложив под трикотаж полоску хлопчатобумажной ткани или ленту и прострочив ее вместе с тканью — изделие не растянется, шить будет легче.

▲ Маленькую дырочку на платье зашивайте тонкой иглой с короткой ниткой, иначе увеличите размер дыры.

▲ Синтетическую ткань лучше раскраивать и подрезать острыми нагретыми ножницами, тогда она не будет «осыпаться», да и швы обметывать не придется.

▲ Чтобы застежка на юбке не расходилась, пришейте с одной стороны крючок и петлю, а с другой — соответственно петлю и крючок.

▲ Перед тем, как подшивать низ изделия, повесьте его на несколько дней на вешалку — ткань отвисится, подол не будет вытягиваться.

Небольшие подпалины на ткани, получившиеся от слишком горячего утюга, протрите половинкой сырой луковицы. Замочите ткань в холодной воде, через час-два ототрите пятно.

Чтобы вязаная вещь сохранила мягкость, а пух был бы действительно пушистым, стирать ее надо в чуть теплой воде, слегка сжимая, полоскать в прохладной воде. И что особенно важно: прополоскав чистое изделие, еще раз окуните его в мыльную пенистую воду.



СКЛАДКИ — В ПОРЯДКЕ

Юбки в складку никогда не выходят из моды, меняются только длина, ширина, расположение складок. Что и говорить, такие юбки нарядны, элегантны, хороши с любой блузой, свитером, джемпером. Единственное неудобство — их трудно гладить, а стрелки быстро мнутся.

Существует, правда, специальный препарат «Стрелка» для фиксации (закрепления) складок на шерстяных и полушерстяных тканях. Им нужно смочить ткань и прогладить складки через марлю с лицевой и изнаночной стороны.

А нельзя ли закрепить складки домашними способами? Попробуем!

Пропарьте их с обеих сторон горячим утюгом через тряпку, смоченную в мыльно-уксусном растворе (1—2 столовые ложки на 3 литра теплой мыльной воды) и хорошо отжатую. Если ткань толстая — пропарьте ее дважды.

Перед тем, как стирать вещь со складками, прометайте их края мягкой тонкой ниткой крупными стежками. Сушите на вешалке, складки расправьте и потяните в нужном направлении, это поможет сохранить форму и облегчит глажение.

КАК УДЛИНИТЬ ЮБКУ?

1. Узкую прямую или чуть расширенную юбку можно удлинить, прошив кокетку. Распустите вытачки и боковые швы. Кокетку выкройте из ткани юбки, если она сохранилась, или из другого, подходящего по цвету и узору материала того же качества. Узкая юбка затрудняет шаг, поэтому сбоку обработайте шлицу.

2. Расклешенную или сособоренную юбку из тонкой шерсти можно обновить за счет сборки. К клетчатой юбке хорошо подойдет однотонная оборка в цвет клетки и наоборот. Хорошо, если оборку вы украсите еще кантом из материала юбки. Если юбка была сшита в комплексе с жакетом, то и жакет освежите деталями из материала оборки, например, новыми воротником-стойкой, манжетами и поясом.

3. При переделке летней юбки можете смело фантазировать. К мелкоузорчатой юбке можете пришить оборку с крупным узором, но тех же цветовых тонов, соединительный шов украсить кружевом или рюшем. Однотонную юбку можно удлинить за счет прошв. При ширине прошв 5 см каждый ряд удлиняет юбку на 3 см (2 см идет на припуски). Прошвы покрасьте в цвет юбки или же опустите юбку с прошвами в красящий раствор.

▲ Часто на кофточках из синтетики после стирки образуются «шарики». Этого можно избежать, если еще влажное изделие разгладить жесткой щеткой.

▲ Розы простоят дольше, если в воде растворить кусочек сахара и ложку уксуса.

▲ Застарелые пятна от кофе выводят смесью глицерина, нашатырного спирта и воды (в равной пропорции). Смесь наносят на загрязненное место на сутки, а затем стирают ткань в мыльной воде.





домоводство

«ВАРЕНКА»? НЕ ПРОБЛЕМА!

Какие бы ткани сейчас ни рекомендовали модельеры для юбок и курток, брюк и блузонов, самой модной пока остается «варенка», джинсовый материал с размытыми пятнами более светлого оттенка. Где же берут эту загадочную ткань, ведь у нас ее не производят? Оказывается, «варенку» можно сделать в домашних условиях. Для этого существует немало рецептов, я же использую один, как мне кажется, наиболее простой: при таком способе и кипятить ткань не требуется!

Готовлю очень сильно концентрированный, темно-фиолетовый (почти до черноты) раствор из 100 г марганцевокислого калия (обычной марганцовки), смешиваю со 150 г уксусной эссенции. Сразу же жесткой кисточкой, обмакивая ее в эту смесь, наношу рисунок на джинсовую ткань (сейчас в моде мелкие, часто расположенные пятна). Осталось проявить и закрепить рисунок на ткани. Для этого берем также очень сильно концентрированный раствор гидропирита, причем тут же приготовленный, использовать его нужно, когда он еще шипит: окунаем в него губку и смачиваем рисунок. «Варенка» готова! Любая вещь из нее будет смотреться эффектно и современно.

Стираем, как обычную джинсовку!

Внимание! Прежде чем красить ткань, советую проверить действие раствора на лоскутке, чтобы определить стойкость ткани и необходимые для вас цветовые пропорции. Ведь «джинса» бывает разная.

КРАСКИ... РАСТУТ НА ЗЕМЛЕ

В лесу, на лугах, у дороги попадается небольшое растение с округлыми, сложенными ровными складочками, изогнутыми листьями, напоминающими кружевные манжеты. Это растение и называют манжеткой. Из ее листьев и корней можно добыть СЕРО-ЗЕЛЕНУЮ краску. Свежие корни манжетки измельчите ножом, всыпьте в сосуд из расчета 40 граммов корней на 100 граммов воды и поставьте на огонь. Кипятите минут 20, затем процедите через тряпочку и выпаривайте отвар до крутой густоты. Для пробы окрасьте бумагу или кусочек материи.

Чтобы краска лучше пристала к материи и не линяла при стирке, сначала проварите материю в растворе квасцов или железного купороса, высушите, а потом прокипятите в краске 20—30 минут.

Краску цвета ХАКИ дают ягоды и кора можжевельника.

ЗЕЛЕНУЮ краску можно добывать из листьев березы тем же способом, что и из манжетки. Листья, собранные в начале лета, дают более яркую краску.

ЖЕЛТУЮ краску получают из корней всем известного конского щавеля. С протравой железным купоросом краска щавеля становится ЧЕРНОГО цвета. Такую же желтую и черную краску дает внутренняя часть коры яблони (луб).

ФИОЛЕТОВУЮ краску могут дать высушенные ягоды ежевики. Краску из ежевичных ягод получают таким же способом, как из манжетки.

КРАСНАЯ краска может быть получена из цветков зверобоя. Цветки зверобоя состоят из пяти желтых лепестков с черными полосками. Цветет в июне — июле.

КАК ВЫСТИРАТЬ ДОРОЖКУ

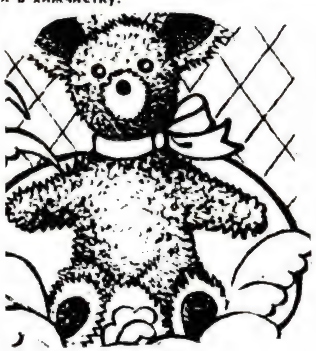
Все знают, как трудно стирать ковровую, шерстяную или тканую дорожку, которая так быстро пачкается на полу. Ее не засунешь в стиральную машину...

Воспользовавшись моим способом, вы избавитесь от многих хлопот. Сворачиваю дорожку в рулон, кладу на дно ванны, поливаю водой. Через несколько минут, постепенно разворачивая рулон, посыпаю дорожку стиральным порошком и тру одежной щеткой. Для удобства чистые участки дорожки вновь сворачиваю в рулон. Вымыв дорожку по всей длине, таким же образом разворачивая рулон и тут же свертывая его, прополаскиваю.

КАК ВЫМЫТЬ ПЛЮШЕВОГО МИШКУ!

Мягкие детские игрушки быстро пачкаются. Не мешает время от времени их мыть. Сделайте раствор стирального порошка «Лотос», «Новость» — горсть порошка на литр воды. Постелите в таз чистую тряпку, положите игрушку и начните «купать» с головы, протирая ватным тампоном, поролоновой губкой или щеткой. Ополосните — тоже с помощью губки — теплой водой. Для меховых игрушек в воду можно добавить немного уксуса, чтобы мех блестел. Делайте все это быстро, не давайте игрушкам промокнуть. Подсушите и расчешите.

Мягкие детские игрушки принимают и в химчистку.





Вам, женщины!



▲ Свежие пятна от фруктов легко смываются теплой водой. Старое пятно можно вывести раствором лимонной кислоты (2 г на стакан воды). Только не применяйте мыла! Фруктовые пятна от него закрепляются.

▲ Оберегайте зеркало от влажности, иначе оно покроется пятнами.

▲ Для чистки зеркал и придания им блеска применяются препараты «Нитхинол», «Фаноль», «Шохм», «Кристалл» и другие. Можно приготовить состав и самим: взять по одной столовой ложке истолченного мела (или зубного порошка) и уксуса на стакан воды и все перемешать. Полученную смесь подогреть, дать отстояться, после чего воду слить, а кашицу использовать для чистки зеркала. Можно составить подобную смесь из мела и нашатырного спирта. Блеск наводят чистой мягкой бумагой.

▲ Если хотите, чтобы в зеркале отражалась полностью фигура стоящего человека, повесьте его так, чтобы верхняя грань зеркала находилась на высоте не менее 175 см, для сидящего человека — 130 см. Размеры зеркала для отражения фигуры во весь рост — не менее 100 см $\times$ 30 см.

▲ Не вешайте зеркало так, чтобы на него попадали прямые лучи солнца: от солнечных лучей и высокой температуры зеркало тускнеет.

▲ Новую жесткую зубную щетку подержите несколько часов в стакане с водой, куда добавлена ложка соли.

▲ Ключ, который с трудом поворачивается в замке, потрите воском или мылом.

▲ Чтобы жесткие задники новых туфель не натирали пятку, потрите их свечкой, влажным мылом или смочите спиртом.

▲ Меховые, шерстяные шапочки не носите в помещении — кожа головы перегревается, волосы становятся влажными, быстро грязнятся, выпадают, не говоря уже о том, что, выходя потом на мороз, вы рискуете простудиться.

▲ Пятна на одежде от черных чернил быстро сходят, если испачканное место подержать несколько минут в небольшом количестве горячего молока. Пятна от красных чернил исчезнут, если их смазать горчицей, оставить так на день, а потом промыть водой.

▲ Пятна от плесени бледнеют, а то и вообще пропадают, если, пока они еще свежие, натереть их пахтой или соком свежих помидоров. Спустя некоторое время ткань надо сполоснуть в большом количестве воды. Можно устранить пятна и перекисью водорода, смешанной с небольшим количеством уксуса.

▲ В морозные дни не ходите за продуктами с «авоськой» — вес нагруженной сетки давит на ладонь, нарушает кровообращение в пальцах, так недолго их и отморозить. Пользуйтесь лучше сумкой с широкими ручками или корзинкой.

▲ Платье из черной шерстяной ткани после стирки прополоскайте в воде с уксусом (две-три ложки на ведро воды) — это освежит цвет.

▲ Если рубашка мужа сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите тальком воротник и манжеты, насыпьте толстый слой талька на эти места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

▲ Фарфоровый чайник для заварки моют теплой водой с содой, хорошо ополаскивают и сушат вверх дном, чтобы стекла вода. Если вы пользуетесь им не часто, положите на дно кусочек сахара, чтобы не появился специфический запах.

▲ Особенно тщательно необходимо мыть сковороды после употребления, ни в коем случае не использовать остатки жира на сковороде для повторного жарения: в перегретых жирах образуются вещества, вредные для организма.

▲ Удалить накипь в чайнике можно с помощью специального химического средства «Антинакипин», которое продается в хозяйственных магазинах. Есть и домашний способ удаления: залейте в чайник раствор уксусной эссенции (1 часть на 6 частей воды) и нагрейте до 60—70 °; при такой температуре подержите чайник на огне 20—30 минут, затем тщательно промойте.



▲ Загрязнившееся донышко электрического утюга протрите чистой тряпочкой, смоченной в уксусе. Если не поможет — окуните тряпочку в порошок, которым чистите кастрюли, раковины («Пемоксоль», «Пемоксоль-люкс» и т. п.). Остатки порошка снимите с утюга ватным тампоном с солью.



НЕ СКОБЛИТЬ, НЕ ЧИСТИТЬ

Нагар на кастрюльках и сковородках я не чищу. Складываю посуду в большую кастрюлю или таз, заливаю водой, настругиваю туда хозяйственное мыло и ставлю кипятить. Вся грязь сходит.

ОБНОВЛЯЕМ БАРХАТ



Бархатный пиджак, конечно, лучше всего отдать в химчистку. Но если такой возможности нет, можно почистить его и дома.

Для начала вычистите ткань сухой мягкой щеткой, затем протрите мягкой шерстяной тряпочкой, смоченной в бензине, и высушите. Если следы от пятен останутся, протрите их чистой тряпочкой, смоченной денатуратом.

Примятые места также смочите денатуратом и подержите над паром 3—4 минуты — на таком расстоянии, чтобы пар хорошо пропитал ткань и в то же время никаких брызг влаги на нее не попало. Отпаренные места протрите жесткой щеткой против ворса несколько раз. Хорошо просушите и прогладьте слабо нагретым утюгом на весу с изнанки. Одновременно мягкой щеткой «пройдитесь» по ворсу с лицевой стороны и приподнимите его.

▲ Сумки из искусственной кожи нужно время от времени мыть теплой водой с уксусом, затем досуха вытереть мягкой тряпкой. Сильно загрязненные сумки хорошо вымыть с добавлением стирального порошка для синтетических тканей, затем протереть чистой влажной тряпкой и высушить при комнатной температуре.

Чтобы застежки «молнии» на сумке или куртке легко открывались и закрывались, смажьте их несколько раз размельченным грифелем мягкого карандаша.

Не складывайте мокрый зонт. Чтобы он дольше служил, держите зонт открытым до тех пор, пока он не высохнет.

▲ Пятна на белой кожаной обуви удаляют мягкой резинкой. Сильно загрязненную обувь чистят бензином, к которому прибавляют немного порошка магнезии.

▲ Туфли из выворотной кожи чистят резиновой щеткой, чтобы освежить цвет, время от времени вытирают ваткой, смоченной нашатырным спиртом, а когда высохнут — тонкой наждачной бумагой.

✦ Пригоревшую кастрюлю наполните соленой водой и оставьте на ночь. На следующий день раствор соли в кастрюле вскипятите, после чего дно легко очистится.

✦ Замерзшее стекло протрите крепким водным раствором поваренной соли. Когда лёд оттает, насухо вытрите стекло.

✦ Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть солью.

ЗАКОН ЖИЗНИ

Как страстью сбитое дыхание,
Все,
все уймется
в свой черед,
И быть началом
окончанию,
Пока дыхание живет.



Рисунок **С. Федько** (Киев)

РЕМОНТ БЕЗ ИГОЛКИ

Какая досада, прожжешь нечаянно рубашку или, того хуже, порвешь какую-нибудь дорогую, нарядную вещь! Не всегда в таких случаях выручает даже виртуозная «художественная» штопка. Я делаю ремонт иначе — «привариваю» заплатку или просто закрепляю порванное место на любой ткани с помощью полиэтиленовой пленки.

Итак, если дырка на ткани рваная, края разлохматились, вырезаю вокруг нее аккуратное прямоугольное отверстие — сделать это лучше безопасной бритвой. Точно такую же заплатку вырезаю из ткани. Кладу на стол кусок резины толщиной 2—3 мм (для изоляции). Выкраиваю из полиэтилена (годится обычный пакетик) заплатку размером на 3—4 мм больше, чем заплатка из ткани, делаю у нее закругленные уголки. Подбираю соответственных размеров два кусочка фольги (бывает достаточно обычной конфетной обертки). Теперь на резину кладу фольгу, ткань с аккуратно вставленной заплаткой — изнанкой кверху, полиэтиленовый прямоугольник и снова фольгу. Нагретым электрическим утюгом — регулятор на положение «шелк» — прижимаю всю стопку и держу так 10—15 секунд. После того, как ткань остынет, отделяю фольгу.

Если работа выполнена аккуратно, место, где было повреждение, не сразу и найдешь.

Так же я ремонтирую всевозможные разрезы. Если заплатка не нужна, достаточно проложить одну лишь полиэтиленовую пленку. Можно «приваривать» и отошедшую подшивку рубашек и платьев.

Стирать отремонтированные вещи надо с осторожностью, не выкручивая. Конечно, такая заплатка не на века, но все же позволит значительно продлить жизнь вещи.



▲ Старые туфли можно освежить, потерев мягкой тряпкой, смоченной в скипидаре, после чего смазать кремом и вычистить.

▲ Жирные пятна на кожаной обуви удаляйте содовым раствором (чайная ложка соды на 1/2 стакана воды). Трите до тех пор, пока не образуется пена, потом снимите ее сухой мягкой тряпкой.



Вам, женщины!



КАПРИЗЫ БЕЛЫХ ТУФЕЛЬ

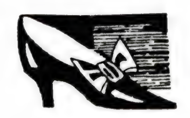
Идут они к любому наряду, но чистить их трудновато. Белые туфли лучше всего промыть поролоновой губкой или мягкой щеткой, смоченной в теплом растворе стирального порошка. Теплой водой смойте раствор и вытрите туфли. А когда они высохнут, намажьте бесцветным гуталином, жидкостью «Сочи» или средством «Флора». Пройдитесь щеткой и бархоткой.

Для ухода за белой и цветной обувью выпускаются специальные эмульсионные кремы и средства: «Аппретура», «Вици», «Жиба», «Люкс», «Новинка», «Пигмент», «Виттол экстра».

▲ Лакированные туфли не чистите кремом — от этого лак тускнеет. Попробуйте протереть их срезом луковицы, а потом отполировать бархоткой. Для сохранения эластичности лакированной кожи можно время от времени пользоваться касторовым маслом или глицерином.



▲ Замшевую обувь чистят только после того, как она полностью высохнет, специальной металлической или резиновой щеткой, расправляющей ворс. Для этих же целей можно воспользоваться мелкой наждачной бумагой. Ворс можно расправить, подержав обувь в струе пара, бьющей из носика чайника.



ОБУВЬ ПРОМОКЛА

Это случается зимой, к сожалению, весьма часто. Промокает обувь быстро, а сохнет медленно. Поэтому мы, не долго думая, засовываем сапоги, туфли под батарею или ставим поближе к огню, не заботясь о том, что при этом «ощущает» наша обувь. А ведь время сушки можно сократить и более «гуманными» способами. К примеру, вымыть туфли холодной водой, протереть снаружи и изнутри и набить старыми газетами — газетная бумага поглотит влагу, сохранит форму обуви. Влажную газету можно использовать и для того, чтобы растянуть тесную обувь.

Кстати говоря, влага — не всегда враг нашей обуви. Замшевая, например, отлично себя чувствует под паром; у нее поднимается ворс. А спортивным кроссовкам, если они ссохлись в период межсезонья, теплая «ванна» просто необходима. Когда кожа размякнет, надо вытереть ее, смазать глицерином и туго набить бумагой. Немного глицерина вообще всегда на пользу промокшим ботинкам!

В числе других целебных для обуви препаратов назовем уксусную эссенцию. Смоченные ею ватные тампоны кладут в туфли для дезинфекции. Через 10—12 часов, проведенных в закрытом полиэтиленовом пакете, обувь совершенно «выздоравливает». Остается лишь протереть ее изнутри формалином, высушить и проветрить.

Сапоги со скрипом давно вышли из моды, но скрипучие подошвы нередко «терзают» наш слух и сегодня. Пропитайте их на ночь горячей натуральной олифой или смажьте льняным маслом — «звуковые сигналы» исчезнут.

Обладателей новой обуви подстерегает еще одна неприятность: ощущение жжения в стопе. Виновата в нем подошва, которую можно «вылечить», протерев изнутри 3-процентным раствором уксуса.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● *Если двери скрипят, когда их открывают или закрывают, смажьте петли обыкновенным вазелином — «музыка» прекратится.*

● *Прежде чем пускать мыло в употребление, положите его на день-два на батарею центрального отопления, на печку, тогда оно даст вдвое больше пены.*

● *Не рекомендуется чистить эмалированные ванны кислотами или порошками типа «Пемоксоль»— это может повредить эмаль.*

● *Покупая занавеси на окна, проверьте, чтобы ширина их была в 2,5 раза больше оконной: тогда складки на занавесях будут глубокими, красивыми.*

О том, о сем



Уход за кожаной обувью не доставит много хлопот, если ее ежедневно, вернувшись с улицы, очищать от грязи и пыли, а затем смазывать кремом для обуви. После того как крем впитается, наводится глянец. Крем придает коже мягкость и защищает ее от влаги. Обувь меньше промокает и служит дольше.

Если обувь промокла, то высушить ее можно следующим образом: плотно набить газетами или тонкой бумагой и по мере впитывания бумагой влаги менять ее на сухую.

Сушить обувь на батареях и печке не следует. Если же обувь пересохла, то смягчить ее можно касторовым или растительным маслом, глицерином или вазелином.

Если на кожаной обуви появилось пятно, то его можно удалить бензином или соком репчатого лука.

Замшевая обувь хорошо очищается, если ее подержать над паром, а затем почистить специальной щеткой. Если замшевая обувь сильно загрязнена, то ее чистят мыльной водой, в которую добавлено немного нашатырного спирта. После того, как замша будет вычищена, ее желательно обработать водоотталкивающим препаратом «Велюр».

Если обувь вам тесна, ее можно растянуть средством для растяжки обуви «Разноска» или смочить внутреннюю и внешнюю поверхность обуви одеколоном и сразу же в ней походить. Обувь разносится.

Чтобы устранить неприятный запах в обуви, можно протереть ее внутри перекисью водорода или воспользоваться эффективным средством «Тюльпан». Для дезинфекции обуви применяется формалин: обувь (внутри) протирают тряпочкой, смоченной формалином, и помещают в полиэтиленовый пакет, завязывают его и оставляют на сутки. Затем обувь вынимают и проветривают.

Перед хранением обувь, вычищенную и смазанную кремом, набить газетами или тонкой бумагой. Хранить обувь лучше отдельно в картонных коробках.

ЛАКОВЫЕ ТУФЕЛЬКИ

Снова в моде лакированная обувь, а многие уже забыли, как за ней ухаживать...

Если с лаковой обувью обращаться бережно, она служит долго и всегда сохраняет хороший вид. Ее нужно держать подальше от источника тепла. Но и мороза она не любит. В сырости быстро покрывается плесенью. Эту плесень нужно осторожно снять, затем смазать кожу глицерином и так оставить минут на десять, чтобы дать глицерину впитаться. В довершение протереть досуха мягкой тряпочкой.

Если на лаковой обуви появились тусклые места, блеск можно оживить, потерев разрезанной луковицей.

Чтобы обувь не скрипела, разотрите на ее подошве несколько капель растительного масла и слегка просушите.

К сожалению, если лак на туфлях потрескался или образовались царапины, заделать их уже невозможно. Поэтому храните свои нарядные туфельки в целлофановом пакете или коробке, обернув мягкой бумагой.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● *Пятна на одежде от черных чернил быстро сходят, если испачканное место подержать несколько минут в небольшом количестве горячего молока. Пятна от красных чернил исчезнут, если их смазать горчицей, оставить так на день, а потом промыть водой.*



● ***Пятна от плесени бледнеют, а то и вообще пропадают, если, пока они еще свежие, натереть их пахтой или соком свежих помидоров. Спустя некоторое время ткань надо сполоснуть в большом количестве воды. Можно устранить пятна и перекисью водорода, смешанной с небольшим количеством уксуса.***

● ***«Стрелка» на брюках будет долго держаться, если вы сначала прогладите брюки сквозь тряпку, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки станут совсем сухими, вновь проведете утюгом — на этот раз через влажную толстую бумагу.***



▲ Если замша залоснилась, попробуйте снять блеск тряпкой, смоченной в горячей воде. Еще способ: посыпать тальком и через три часа вычистить жесткой щеткой. Если пятно не исчезнет, попробуйте применить кашицу из картофельной муки и бензина. И еще: протрите залоснившееся место ватным тампоном, смоченным в смеси нашатырного спирта и воды (1:3). После этого — чистой водой, а затем слабым уксусным раствором.

▲ Обувь из коричневой замши хорошо чистить щеткой, смоченной в кофейной гуще. Когда подсохнет, пройдитесь сухой щеткой.

▲ Ботинки надо чистить каждый день (лучше вечером, а то утром всегда не хватает пяти минут), пуговицы пришивать по мере надобности, не давая им повиснуть на ниточке.





Вам, женщины!

ПЕРЧАТКИ! В ПОРЯДКЕ!

Покупать новые перчатки, приводить в порядок старые — вроде бы невелики заботы, но и без них не обойтись.

● Перчатки должны гармонировать со всем вашим туалетом, сочетаться с обувью, сумкой, головным убором.

● Если вы не знаете размера нужных вам перчаток, измерьте сантиметровой лентой окружность руки в самой широкой ее части. Число полученных миллиметров разделите на 27 — так называемый условный вершок. Обычно это размеры 6, 6 1/4, 6 1/2, 6 3/4 и т. д. Если размер определен правильно, замшевые или кожаные перчатки легко надеваются на руку и не стесняют ее движений.

● Перчатки растягиваются только в поперечном направлении, принимая форму руки. Поэтому не стоит натягивать их между пальцами, подтягивать за манжеты.

● Если кожаные перчатки кажутся тесноватыми, заверните их во влажную тряпку, а через 2—3 часа наденьте на руки и дайте им высохнуть.

● Кожаные перчатки чаще всего чистят бензином. Светлые лайковые опускают в бензин на несколько минут, энергично трут, не выкручивая, снова промывают в свежей порции бензина и отжимают. Затем перчаткам придают первоначальную форму, вытирают сухой полотняной тряпкой, обильно посыпая тальком. Темные перчатки опускают в бензин один раз, быстро извлекают и вытирают тряпкой — тальк в этом случае не требуется.

● Перчатки можно чистить смесью: 1 часть скипидара и 2 части бензина. Потом их просушивают на воздухе, но не на солнце.

● Можно также воспользоваться и следующим раствором: 5 частей универсального стирального порошка («Лотос»), 1 часть нашатырного спирта в 60 частях воды. Затем протереть сухой тряпкой или ватой.

● Для обновления замшевых вещей выпускается жидкий препарат «Дезамш» и средство в аэрозольной упаковке «Велюр».

● Замшевые перчатки моют в теплом мыльном растворе, надев на руки, и сушат, отжав в полотенце. Можно чистить перчатки смесью нашатырного спирта с водой (1:4), заменяя тампон из ваты или ветоши по мере его загрязнения. Затем перчатки протирают ватой, смоченной водой или водой с добавкой уксуса (чайная ложка на 1 л воды), вытирают сухой тряпкой и досушивают на воздухе.

▲ Зимой лучше носить не перчатки, а свободные рукавички, в которых легко двигать пальцами. Если руки очень замерзли, придя в помещение, обмойте их сначала комнатной, затем теплой водой и насухо вытрите. Дома смажьте руки жирным кремом.

▲ Запылившуюся шубу слегка выколотите бамбуковой тросточкой или эластичным прутиком. Если пыли накопилось много, разложите шубу на тряпке или простыне мехом вниз и выбейте более энергично.

▲ Жировые пятна удаляют, протирая мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином или специальным пятновыводителем. Можно промывать пятна раствором порошка «Новость» или пеной от мыльной стружки. Раствор или пену втирают щеткой в мех, стараясь не увлажнять кожу. Потом место, где было пятно, промывают водой комнатной температуры. Мех высушивают, выколачивают прутиком или расчесывают.

▲ Если хотите, чтобы ваша меховая шуба носилась дольше и не теряла привлекательности, не вешайте сумку на руку, тем более замком к одежде.

▲ Попавшую в дождь или в снег шубу отряхните и аккуратно повесьте на плечики, подальше от горячей печи, батареи. Не сушите мокрый мех на солнце и над огнем. Когда мех высохнет, энергично встряхните шубу, но не расчесывайте ни щеткой, ни гребенкой.

Для сохранения меховых вещей летом следует меховую одежду (шубу, шапку) просушить при комнатной температуре. Пыль и грязь, вредно действующие на волосяной покров, вытряхнуть или выколотить тонким гибким прутом. Выколачивать надо слегка, чтобы не повредить волос. При хранении меховую одежду перекладывают нафталином, нафталин лучше помещать в мешочки, так как волос от соприкосновения с нафталином темнеет и сечется. Одежду лучше зашить в хлопчатобумажную ткань.

● Искусственный мех можно стирать в порошке «Новость», предварительно отпоров у вещи подкладку. Тщательно прополоскав шубу, закатайте ее в простыню, а затем расправьте и сушите на плечиках. Белый синтетический мех после стирки можно подсинить.

▲ Не вешайте шубу у побеленной стены — известь портит мех.

▲ Некрашеный мех не любит соседства с крашеным.

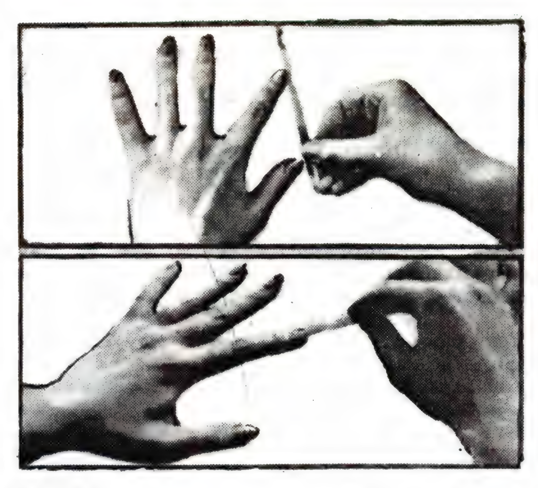
▲ Белый мех хорошо чистить картофельной мукой, а для блеска протереть тряпкой, смоченной уксусной эссенцией.

▲ Натуральный мех, пожелтевший от времени, можно отбелить перекисью водорода, добавив в него несколько капель нашатырного спирта.

▲ Изделия из козлика моют холодной мыльной водой, затем ополаскивают и сушат.



И НОГТЯМ УХОД НУЖЕН



Если не позаботиться о ногтях, то от работы в поле, на участке, по дому, на кухне они будут тускнеть и слоиться. Уход за ногтями несложен, но одно условие — он должен быть постоянным.

Итак, подстригаем ногти регулярно, не слишком коротко — так, чтобы кончики слегка выступали над мякотью пальца. Длина ногтей на обеих руках должна быть одинаковой — разнобой производит неопрятное впечатление. Чтобы ногти не были шероховатыми, их можно слегка подпилить пилкой, двигая ее только по направлению к середине. Самая удобная форма ногтя — овальная.

Кожный валик, окружающий ноготь, иногда разрастается чуть ли не до половины его. Это негигиенично и некрасиво. В таком случае руки надо подержать 5—10 минут в теплой мыльной воде, слегка протереть питательным кремом и специальной лопаткой — они есть в каждом маникюрном наборе — осторожно отодвинуть валик вниз, чтобы ногти свободно «дышали», лучше смотрелись.

Если ногти слоятся, ежедневно протирайте их лосьоном «Кристалл». На ночь смажьте руки и ногти любым питательным кремом.

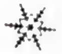
Н. ПАВЛОВА,
косметолог.

ВЕСКАЯ ПРИЧИНА

Не выгибай от счастья руки,
Не говори, что ты — моя.
От этой обморочной скуки
Устала ты. Устал и я.

Ведь над глухими потолками
Еще, конечно, небо есть.
К чему размахивать руками!
Я не приду ни в пять, ни в шесть.

Ведь эта тихая квартира,
Где подоконники в пыли,
Поверь: намного меньше мира,
Хотя и больше всей земли.





МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ полиэтиленовую сумку-пакет с оборванной ручкой. Отрежьте верхнюю часть пакета. Сложите пакет вдвое или втрое по вертикали и на расстоянии двух сантиметров от верхнего края проколите раскаленным гвоздем (диаметр его не меньше 3—4 мм). Быстро, чтобы стороны не слиплись, разверните пакет. Проденьте в отверстия любой шнур или лучше тканевую ленточку так, чтобы она легко прошла по всему периметру, а концы свяжите. Пакет готов! В объеме он потерял самую малость, зато его грузоподъемность возросла до 4 кг.





Вам, женщины!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

СЕКРЕТЫ СТИРКИ

Так, платья коричневого, бежевого, кремового цветов, выстирав и прополоскав, можно опустить на несколько минут в раствор чайной заварки, только сначала нужно проверить на кончике пояса или оставшемся лоскутке, совпадают ли оттенки. Нужного можно достичь, изменяя крепость заварки.

Ярко-красные и ярко-синие ткани дольше сохранят цвет, если при полоскании добавить в воду чайную ложку питьевой соды на литр воды.

Чтобы освежить окраску черных тканей, добавьте в воду для последнего полоскания щепотку соли.

Когда полощете красные и голубые ткани, подлейте уксус, розовые — нашатырный спирт, краски так лучше сохранят яркость.

● Когда будете стирать зимние шерстяные вещи, добавьте в последнюю воду при полоскании чайную ложку глицерина — они станут мягче.

● Если вы стираете в машине цветное белье, добавьте в воду 2—3 столовые ложки обычной соли — вещи не полиняют, краски даже станут ярче.

● Стирая вещи из шерстяного трикотажа, положите в воду столовую ложку питьевой соды: она освежит цвет изделия, устранит запах пота. Затем вещи тщательно прополощите.

● Белые носки, гольфы прекрасно отстираются, если их предварительно замочить на 1—2 часа в воде, в которую добавлены 1—2 столовые ложки борной кислоты.

● Если рубашка мужа сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите тальком воротник и манжеты, насыпьте толстый слой талька на эти места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

● Когда стираете кружевные воротнички, манжеты, платочки — не отжимайте их, разложите на полотенце, аккуратно расправьте, приколите к полотенцу булавками и оставьте сохнуть в тени.

Тюлевые занавески можно стирать в стиральной машине, предварительно зашив их в мешочек или обычную наволочку. А чтобы занавески не скрутились в узел, края приметайте к наволочке.

Шерстяные изделия с непрочной окраской можно стирать в растворе горчицы (100—150 г. на ведро теплой воды). Растворите горчицу в небольшом количестве воды, смешайте с остальной, дайте отстояться и слейте в таз, где будете стирать. Полоскать изделия следует в теплой, затем в холодной воде.

Кухонные тряпки и полотенца перед стиркой замочите в теплой воде с небольшим количеством столового уксуса — они быстрее отстираются.

«За лето тюлевые занавески на окнах у меня пожелтели. Можно ли отбелить их дома самой?»

Да, эта беда поправима. Тюль попробуйте отбелить следующим образом: 2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода и 1 столовую ложку нашатырного спирта влейте в эмалированное ведро с горячей водой, опустите тюль в этот раствор и хорошо перемешайте палкой или деревянными щипцами. Время отбеливания — от 15 до 30 минут. Кипятить нельзя!

Можно воспользоваться и готовыми отбеливателями. Способ их применения указан на упаковке.

После любого отбеливания тюль тщательно прополощите в нескольких водах и, не выжимая, не выкручивая, повесьте над ванной, пусть стечет вода. Сушите в расправленном виде. Если требуется, прогладьте сухой тюль чуть теплым утюгом.



● Малыши любят рисовать красками на стеклах шкафа, зеркалах. Не ругайте их за это! С помощью горячего уксуса вы легко удалите пятна краски со стекол; пусть маленькие художники развивают чувство цвета, фантазию.

● Вещи из белого шелка или нейлона сушите только в тени: от солнца, яркого света эти ткани желтеют.

● Сынишка разрисовал шторы шариковой ручкой? Эти пятна снимает любой одеколон.

● Когда гладите мужу галстук, вставьте между его верхним и нижним слоем кусочек картона, тогда швы не отпечатаются сверху.

● Если рубашка мужа сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите тальком воротник и манжеты, насыпьте толстый слой талька на эти места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

● Когда стираете кружевные воротнички, манжеты, платочки — не отжимайте их, разложите на полотенце, аккуратно расправьте, приколите в полотенцу булавками и оставьте сохнуть в тени.



Вам, женщины!

● С костюмом сложнее. Время от времени его отдают в химчистку, а в промежутках можно кое-что сделать и дома.

● Чтобы костюм дольше носился, не теряя вида, необходимо раз в неделю основательно чистить его жесткой щеткой.

● Блеск на локтях, манжетах, воротнике и на коленях легко удаляется щеткой, смоченной в растворе их трех частей столового уксуса и одной части воды.

● Глянец, появившийся на темном костюме от частой утюжки, можно удалить под струей пара (из носика кипящего чайника) или протереть залоснившиеся места ваткой, смоченной в заварке чая.

● Ворот пиджака с внутренней стороны хорошо протереть разрезанной сырой картофелиной, а затем — сухой чистой тряпочкой.

● Жирные пятна можно вывести очищенным бензином. После этого костюм повесить на вешалку или расстелить на столе и тщательно почистить щеткой, смоченной в мыльной воде. Чистить следует так, чтобы подкладка не намокала. Почистив костюм один-два раза, повесить в прохладное место, а затем через тряпочку отутюжить.

Вот и все нехитрые советы. Помогите вашему мужу или сыну овладеть этими «премудростями».

● Кухонную мебель можно обновить, выкрасив ее лицевые части белой эмалевой краской. Но чтобы эмаль блестела, как зеркало, лучше сначала покрыть изделие масляной краской, хорошо просушить, а уж затем нанести эмалевую.

До начала работы надо как следует размешать краску, затем нагреть ее на водяной бане до 40—50 °: нагретая эмаль ложится тонким слоем и хорошо растекается по поверхности, образуя зеркальное покрытие. Когда нагреваете, не открывайте банку, иначе растворитель улетучится и краска загустеет.

● Свалявшуюся шерстяную вещь будет легче распустить, если в сырой, пасмурный день вывесить ее на несколько часов на улицу или повесить над кипящим чайником, кастрюлей.

● Новая мётла, швабра, веник дольше прослужат, если перед употреблением вымочить их в горячей мыльной воде.



● На потолках и стенах часто образуются трещины, щели. Есть простой способ их заделки. В жидкий, как сметана, столярный клей добавляют, размешивая, зубной порошок или мелко растертый мел, пока не получится густая, как замазка, смесь. Ею и заделывают щели. Излишки смеси аккуратно снимают острым ножом.

● Потемневшую от длительного употребления эмалированную посуду можно отбелить: наполнить водой, положить горсть персоли и кипятить с час. Затем тщательно вымыть с мылом горячей водой, хорошо ополоснуть.

● Никелированные изделия, ручки, краны и т. п. можно освежить, протерев их тряпкой, смоченной в растворе уксуса и соли.

● Детские брюки, свитеры, джемперы, кофты не протрутся на локтях и коленках, если подшить с изнанки к этим наиболее «уязвимым» местам лоскутки от старых чулок или колготок.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Если полы в вашем доме покрыты лаком — наклейте на ножки стола, стульев, кресел кусочки фетра или толстого, плотного сукна. Теперь передвигайте их сколько угодно — пол будет сохранен.

● Вы обнаружили пятно на обоях? Приложите к нему на 2—3 минуты кусок мягкой толстой ткани, смоченной чистым бензином и слегка отжатой. Жир, растворенный бензином, впитается в ткань.

● Не выбрасывайте старую клеенку: чисто вымойте ее и используйте для выкроек: они будут удобнее и долговечнее бумажных.

● Чтобы очистить замерзшее стекло от льда, надо протереть его крепким водным раствором поваренной соли. Протирать надо до тех пор, пока лед не оттает, а затем насухо вытереть стекло.

● Ножи нужно держать отдельно от ложек, вилок и других металлических предметов: соприкасаясь с ними, они быстрее тупятся и требуют частой заточки.

● Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть солью.

● Если вам надо протереть картофель вареный, печеные яблоки, отваренную крупу и т. п., делайте это, пока продукты горячие, в таком виде их легче протирать.

⁂



Замуж, прошу, не иди
за того, кого я не люблю.
Выслушай, сделав меня
даже глыбою льда:
не пожалеют чужие тебя
никогда.



Вам, женщины!

Любите и уважайте женщину, ищите в ней не только утешения, но и силы, вдохновения, удвоения ваших нравственных и умственных способностей.

(Д. Мадзини).

Мужчина лучше женщины философствует о сердце человеческом, но женщина лучше его читает в сердце мужчин.

(Ж. Руссо).

Любовь есть единственным бальзамом на раны любви.

Ромен Роллан.

В любви почти как на войне: беда побежденным.

Франсуаза Саган.

● Необходимо иметь в кухне небольшие ножницы. Ими удобно обрабатывать многие продукты, которые с помощью ножа обрезать или очистить труднее.

● Особенно тщательно необходимо мыть сковороды после употребления, ни в коем случае не использовать остатки жира на скороводе для повторного жарения: в перегретых жирах образуются вещества, вредные для организма.

● Полированную или покрытую декоративной пленкой мебель лучше протирать специально подготовленной тряпкой для пыли: пропитать ее смесью глицерина и воды (1:10) и дать подсохнуть. Такая тряпка вбирает пыль, полирует поверхность.

ШТУКАТУРИТЬ МОЖНО И САМОМУ

Основания и края старой штукатурки увлажняют. Затем приступают к заделке поврежденного места. Внутренние каменные стены обычно штукатурят известковым, а стены в ванных комнатах — известково-цементным раствором.

Если повреждены большие участки, то лучше их оштукатурить заново. Сначала наносят слой более жидкого раствора толщиной 5 миллиметров, который служит для лучшего сцепления штукатурки с основанием. После схватывания раствора наносят грунт несколькими слоями по десять миллиметров и разравнивают его. Как только грунт начинает затвердевать, наносят последний слой 2—4 миллиметра из процеженного через сито сметанообразного раствора. Затем штукатурку затирают тряпичной подушечкой.

При появлении в штукатурке трещин их расчищают и углубляют ножом: небольшие — на глубину до сантиметра, глубокие — на всю толщину слоя штукатурки. Затем их хорошо смачивают водой и замазывают гипсовым раствором, тщательно затирая швы.



СЕЙЧАС МНОГИЕ САМИ ДЕЛАЮТ РЕМОНТ В КВАРТИРЕ, САМИ КЛЕЮТ ОБОИ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕГДА ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК, КАК ХОТЕЛОСЬ БЫ...

● Если обои отстают (обычно они отходят у плинтусов), скорее всего вы не очень тщательно смазали их клеем в этих местах. Увидели, что обои отстали, сразу же приклейте заново: отогните эту часть полотна, смажьте клейстером, некоторое время дайте клейстеру впитаться, еще раз промажьте и только после этого приклеивайте.

● В том случае, когда обои отстают из-за того, что поверхность стен была плохо очищена от краски или побелки, придется их снять, стены заново очистить, промазать клейстером, и только потом приклеить обои, используя более густой клейстер.

● Если не отбить с помощью отвеса вертикальную линию, от которой начинают клеить обои, полотна могут лечь с перекосом. Придется все переделывать..

● Тщательно очистить швы обоев, которые были наклеены до ремонта, иначе швы будут видны на новых обоях. Не забывайте: кромки швов должны располагаться от окна в сторону двери,— тогда они будут менее заметны.

● Никогда не пользуйтесь горячим клейстером: он может выступить наружу у кромок обоев, образуя некрасивые потеки. А кроме того, и рисунок обоев под влиянием горячего клейстера может размазаться.

● Отчего на обоях образуются пузыри, морщины? Возможно, неаккуратно разглаживали обои. Может быть, они не успели размякнуть, а вы стали их наклеивать. Не исключено, что сохли обои долго, температура в помещении была низкая, а влажность — высокая.

● Если вам надо оклеить угол, не используйте здесь цельного полотна — при высыхании непременно образуются трещины. Разрежьте полотна на два куска и наклейте их внахлест, чтобы хоть на несколько сантиметров один из них находил на другой.

● До того, как начнете клеить обои, проверьте, все ли рулоны обоев одного цвета. Потом, когда на стенке вы обнаружите разницу, сделать уже ничего будет нельзя — только разве начать работу заново.

ШКАФ-ВЕШАЛКА ДЛЯ ПРИХОЖЕЙ

Шкаф, который вы видите на рисунке, сделан из готовых книжных полок. Восемь полок в определенном порядке — он может быть и иным — скрепляют между собой болтами по два на каждое соединение (рис. 1).

Сначала устанавливаются плинтусные коробки, которые скрепляются при помощи уголков (рис. 2). Изготавливают коробки из древесностружечных плит, размеры их зависят от полок, которые на них будут установлены. Раздвижные стекла в книжных полках заменяются глухими створчатыми дверками. Эти полки могут служить для хранения обуви. Еще по две полки устанавливаются вертикально, две из них можно сделать с дверцами, чтобы убранные туда вещи — сумки, зонты и пр.— не были на виду. В верхних полках стекла убирают и устанавливают полочки. Горизонтальные полки можно оставить и застекленными — будет видно, что в них хранится.

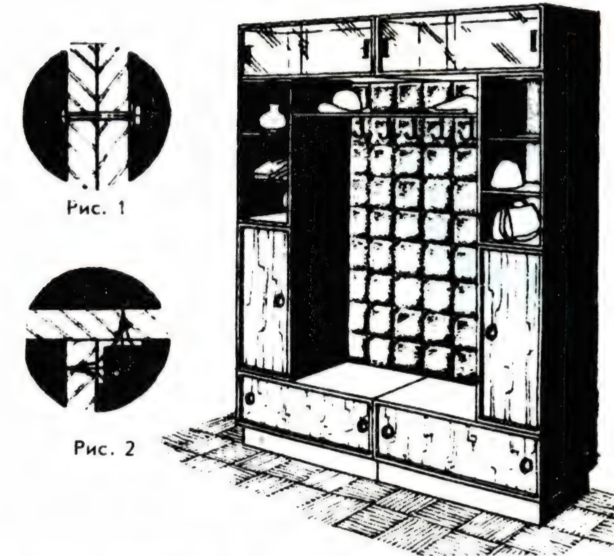


Рис. 1

Рис. 2

У стены между полками устанавливается плита из оргалита, которая обивается дерматином или искусственной кожей по тонкому слою ваты или поролона. Декоративные гвозди вбиваются так, чтобы образовался четкий геометрический рисунок.

В верхней части ниши устанавливается полка для головных уборов. К ней или чуть ниже, к стенке, крепятся крючки для одежды.

Все самодельные элементы окрашиваются нитроэмалью в темно-коричневый цвет.

Карандаш — не только для бровей



В вашей косметической сумке наверняка найдется карандаш для бровей. Умеете ли вы им пользоваться!

● *Если вы хотите, чтобы брови выглядели гуще, если вам нужно подправить их форму, не закрашивайте их одной сплошной чертой — получится некрасиво. Нанесите карандашом несколько тонких штрихов, имитирующих волоски. Имейте в виду, что цвет карандаша должен либо совпадать с цветом ваших бровей, либо быть чуть светлее. Форму же бровям можно придать, расчесывая их маленькой щеточкой.*

● *Карандашом для бровей можно наносить тонкую линию на веках. Для этой цели лучше использовать карандаш коричневого цвета или еще более мягкого тона, особенно светловолосым и светлоглазым женщинам.*

● *Карандаш для бровей можно использовать вместо теней для век — нанесите в нужном месте несколько тонких горизонтальных черточек и размажьте их.*

● *Светло-коричневый и темно-коричневый карандаши могут в какой-то степени заменить румяна. Нанесите на скулы несколько штрихов и размажьте их.*

● *Излишне удлиненный подбородок будет выглядеть короче, если карандашом для бровей нанести посередине подбородка несколько линий, краску растереть и припудрить это место.*

По страницам журнала «Лада». (НРБ).

ЕСТЬ ДОМА КОВЕР...





Приятно иметь в доме ковер — не важно, висит ли он на стене или лежит на полу. Только вот ухаживать за ним довольно хлопотно: пыль в ковре накапливается очень быстро. Если у вас ковер новый, первые полгода чистите его мягкой щеткой или веником. Пусть вас не пугает, если на венике будут собираться мелкие волокна — ковер не облысеет, просто с него удалятся волокна, которые остались после стрижки ковра. Лишь после того, как ворс достаточно уплотнится, можно будет чистить ковер пылесосом. Имейте в виду: чистить против ворса не рекомендуется.

Летом обычно ковер выносят во двор, вешают на забор или веревку и выколачивают из него пыль. Это не самый лучший способ — нарушается каркас изделия, ковер быстрее выйдет из строя. Лучше поместить ковер на перекладину, чтобы сгиб не был резким, изнаночной стороной наверх и упругой выбивалкой выколачивать пыль, после чего с обеих сторон обмести мягкой щеткой. Зимой, раз в месяц, хорошо выносить ковер на улицу и ворсом вниз расстилать на сухом чистом снегу, выбивать пыль гибкой лозой или веником. Затем, перевернув ковер на другую сторону, почистить чистым снегом.



Отечественная промышленность выпускает высокоэффективные препараты для чистки загрязненных ковров и обивки мягкой мебели. Это «Ворс», «Золушка-М», «Умка», Средство «Ковроль» не только чистит ковер, но и защищает его от моли. Можно чистить ковры и синтетическими моющими средствами универсального назначения («Лотос», «Нептун» и др.): изделие протирают с лицевой стороны губкой или щеткой, смоченной в теплом пенном растворе, тщательно вытирают мокрой, а затем сухой тряпкой и высушивают на весу. К раствору, содержащему 3 г. стирального порошка на 1 л воды, можно добавить 1 г скипидара.



Известен способ чистки ковра рассыпанной по его поверхности мелкой поваренной солью, которую выметают веником, смоченным в горячей мыльной воде или слабом растворе моющего средства (1/2 чайной ложки на 1 л воды). Загрязненную соль несколько раз заменяют чистой. По окончании чистки остатки соли удаляют пылесосом или выбивают. Соль можно заменить сухими древесными опилками.

Если надо отбелить загрязненные неокрашенные участки ковра, воспользуйтесь раствором: 5 г перекиси водорода и 2 г нашатырного спирта в 1 л воды — затем несколько раз промойте эти места водой.

Жирное пятно можно удалить с ковра, протирая его тряпочкой, смоченной в бензине или смеси равных частей горячей воды и нашатырного спирта, либо опилками, пропитанными бензином. Опилки можно на некоторое время оставить на пятне.

Для удаления застарелых пятен готовят смесь мыла с бензином. К 10 частям раствора мыла в небольшом количестве воды при перемешивании добавляют 1 часть бензина. Образующейся эмульсией, которую, если это необходимо, слегка разбавляют водой, пропитывают опилки для чистки ковра.

Можно ли обновить ковер! Восстановить вытертые или поврежденные места!

Настригите из шерстяных лоскутов или мотков шерсти подходящих цветов мелкий ворс, нанесите на вытертое место ковра тонкий слой клея для склеивания тканей (например, поливинилацетатного), засыпьте его ворсом, стараясь воспроизвести стертый рисунок, и прогладьте через бумагу теплым утюгом. Через несколько часов мягкой щеткой сметите неприклеившиеся ворсинки.

Поврежденные места можно подштопать цветными шерстяными некручеными нитками так, чтобы на поверхности образовались петельки, которые по окончании штопки разрезают ножницами по высоте ворса.

Если вы летом не собираетесь пользоваться ковром, очистите его от пыли, пятен и других загрязнений, просушите на воздухе, обработайте жидким антимольным средством «Супромит» или «Аэроантимоль», закатайте по возможности плотнее в рулон, оберните бумагой и поместите в сухое место.



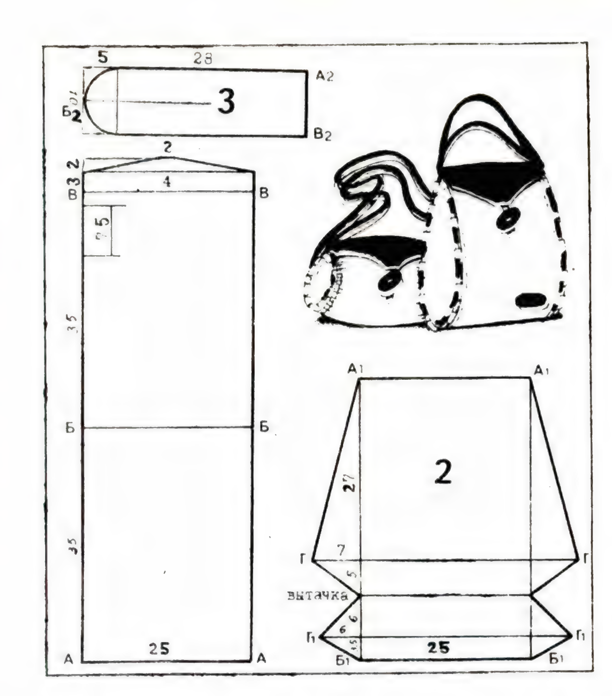
В ПРИХОЖЕЙ НУЖЕН КОВРИК

«Только вымела — опять песку нанесли!» — выговаривает хозяйка детям. А они не виноваты: в это время года, когда земля оттаяла, а травы еще нет, трудно поддерживать чистоту в прихожей, все равно будет песок на полу.

Помочь делу может специальный коврик для вытирания ног у порога. И не резиновый, который есть в продаже в хозяйственных магазинах, а лучше всего самодельный, связанный из старых капроновых чулок или колготок с обрезанным верхом и низом. Сшить такой коврик просто. Каждый чулок разрезаем по косой спирали на полосы, полосы связываем одна с другой и сматываем в клубок, точно шерсть. Из получившейся «нити» вяжем с помощью толстого крючка полотно коврика размером 40×50 см. С краев можно обшить коврик тесьмой или обычной лентой. Стирать его легко, и сохнет быстро. Очень практичен: прочный, прекрасно впитывает влагу, пыль, задерживает песок, сухую землю.

Такие же коврики-подстилки можно связать для стульев и табуреток на кухню, форма их может быть самой различной — круглой, квадратной, прямоугольной. Если со вкусом подобрать по цвету трикотажные и капроновые лоскутки, обрезки, может получиться забавный детский коврик или чехол для декоративной подушки.

СУМКА-РАСКЛАДУШКА



У этой сумки — самое разное назначение. Она подойдет хозяйке, спешащей в магазин. Ее возьмет с собой молодая девушка-студентка. Пригодится она и старшекласснице. Внутри сумки есть большой карман, куда можно положить сменную обувь, спортивные тапочки для занятий физкультурой. Выглядит сумка вполне современно. Ее можно сложить, стянув ручки-шнурки.

Материал подбирайте по вкусу: плотную плащевую ткань, синтетический материал, не теряющий форму, например, болонью. Ткань может быть пестрой и гладко окрашенной. Выбирайте ту, которая больше подходит к вашей одежде.

Детали кроя:

1. Основное полотно — 1
2. Внутренний карман — 1
3. Боковая стенка-клин—2
4. Клапан верхней части — 1 дет. (показана штрихами на основном полотне).

Шлевки выкраиваются из кожи или замши длиной 8 см, шириной 2 см.

Порядок работы

Выкраиваем все детали.

Обрабатываем деталь 2: застрочить вытачки ГГ1, обработать вчистую край АА1, подшив его.

На основном полотне (деталь 1) обработать клапан. Пристрочить деталь 4 (лицом к лицу), вывернуть. Обработать край АА, подшив его. Стачать край кармана Б1Б1 с линией ББ на основном полотне. Приметать боковую линию кармана к основному полотну (А1Г1 к АБ) с двух сторон.

Обработать деталь 3, подшить край А2В2.

Теперь работаем на лицевой стороне основного полотна. В отмеченных черточками местах приметать шлевки, причем сгибом к центру рабочего полотна.

Теперь вшиваем боковые клинья (3) так, чтобы совпали линии ВБА и В2 Б2 А2. Пристрачиваем. Шлевки должны оказаться на лице, повернуты от центра изделия. Теперь вставляем в них шнурок, вытягиваем его для ручки. На клапане делаем петлю, а к полотну пришиваем оригинальную самодельную пуговицу. Сумка готова.

ОХ, УЖ ЭТИ РАЗГОВОРЫ...

Известна страсть американцев к различным, причем самым неожиданным опросам и исследованиям. На этот раз социологи решили выяснить, о чем говорят между собой мужчины и женщины в США. Опрос показал, что

71% американских мужчин, встречаясь, говорят о текущих новостях,
68% — о работе,
66% — обсуждают телепередачи,
66% — говорят о деньгах,
65% — о спорте,
63% — о еде,
61% — о здоровье,
53% — о кинофильмах,
47% — о праздниках,
40% — о личных проблемах,
2% — о сексе,
0,2% — об одежде.

Что же касается лучшей половины человечества, то
76% американок говорят о еде,
72% — о здоровье,
70% — о телепередачах,
67% — о деньгах,
66% — о текущих событиях,
59% — о работе,
57% — о кинофильмах,
52% — о личных проблемах,
49% — о праздниках,
42% — о спорте,
1,8% — об одежде,
0,8% — о сексе.



НЕКРАСИВЫЕ НОГИ. Если у вас некрасивые ноги — щиколотки, колени, «бутылочные» икры, в вашем распоряжении все виды брюк, идеального для вас вида одежды. Если у вас полные бедра или колени, не носите шорты, а брюки должны быть свободного покроя и из плотного материала. Для вечера, кроме брюк, рекомендуются длинные платья. Если в течение дня вы носите платья и юбки, тщательно обдумайте все составные части своей одежды, включая дополнения, т. е. чулки и обувь. Все предметы одежды и дополнения должны быть выдержаны в одном тоне или в разных тонах одного цвета от светлых (блузка) до более темных (чулки, туфли).

«О ЛЮБВИ НЕ ГОВОРИ! — ГОВОРИ»



- **Если гора родила мышь, значит мышка пойдет в гору!**
- **Женщина кажется намного выше, если под каблуком у нее мужчина.**
- **Мужичок с ноготок страдал манией величия — выдавал себя за мальчика с пальчик.**
- **Стоит ли резать правду при свидетелях!**







ВСТРЕЧА

Палисадник. Дом старинный,
Где жила-была родня.
Старый вяз да три рябины
Грустно встретили меня.
На окошках выцвел ситчик,
Шмель к стеклу с весны
прилип.
На крылечке половичка
Ожила.
Все скрип да скрип!..
Снял засовы честь по чести,
Вот он — я... Степенный вид.
Только сердце не на месте,
Разрыдаться норовит!..

А. Ломовцев.













ТАЙНЫ КРАСИВОЙ ПРИЧЕСКИ





На снимках — прически из коротких волос:
1. Прическа в романтическом стиле.
2. Асимметричная прическа на основе стрижки по линии «каре».
3. Короткая повседневная прическа.
4. Прическа с эффектом «мокрых» волос.
5. Базовая модель «Встреча».

Тот, кто вылечится в любви первым, вылечится лучше.

В первой любви женщины любят любимого, в последующих — любовь.

Есть много средств, чтобы вылечиться от любви, но ни одно из них не эффективно.

Ларошфуко.



Любовь — это самая лучшая религия: если кто-то кого-то любит, он отдаст ему все без молитвы.

Оноре де Бальзак.

В этой жизни смысл только в любви, а правда — в терпении.

Альфред де Мюссе.

С любовью не играются.

Ги де Мопассан.

Самой большой милостыней есть прошение о взаимности в любви.

Элиза Ожешко.

Идеальная любовь может быть лишь в письмах.

Бернард Шоу.



Любовь должна простить все грехи, но только не грехи, совершенные против нее.

Верность в любви — это вопрос чисто физиологический, который ничего общего не имеет с нашей волей. Молодые люди хотели бы быть верными, но это трудно, старые хотели бы обмануть свою половину — однако не могут.

Оскар Вильдэ.

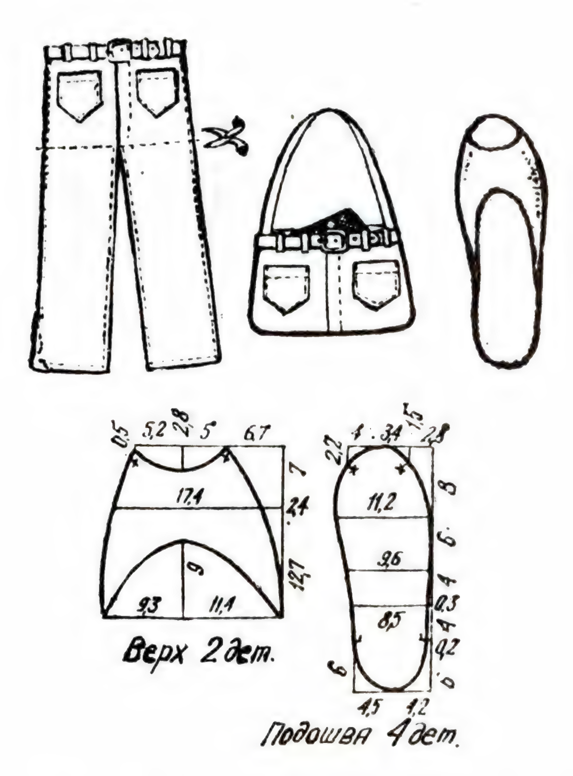
Говорят, что любовь двоих умирает. Это неправда... Она только оставляет человека, если он её не заслуживает.

Вильям Фолкнер.



Вам, женщины!

Если ваши джинсы стали совсем непригодны для дальнейшей носки, то, отрезав от них самый верх, можно сделать сумку. Хорошо посадить ее на подкладку. Если где-нибудь останется дырка, ее можно закрыть карманом. Из остатков ткани скроите домашние шлепанцы. Подошву надо сделать несколько раз прострочить на машинке. Верх шлепанцев обвяжите крючком толстыми нитками. Приложите его к намеченным точкам на подошве и обвяжите крючком все вместе.



КАК СДЕЛАТЬ ХЛЕБНИЦУ

Деревянную хлебницу можно сделать самому. Перед вами чертежи сборной хлебницы с двумя отделениями, рассчитанной на хранение буханки хлеба и батона. Вся конструкция крепится двумя клинышками. Выполнена она из многослойной фанеры толщиной 10 миллиметров.

Размеры элементов в миллиметрах.

Крышка: 280X145.

Полка: 280X140; отверстие под клин: 21X11.

Дно: 280X170.

Дверка: 278X210.

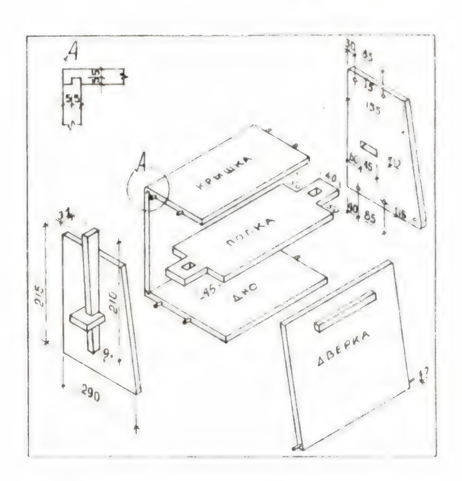
Задняя стенка: 280X195.

Планка: 10X10 (приклеивается к дверке на расстоянии 20 миллиметров от верхнего края).

Остальные размеры даны на чертеже.

Дно и крышка соединяются с боковой стенкой при помощи деревянных шипов диаметром 5—6 миллиметров. На дверке для долговечности лучше сделать шипы из нержавеющей стали — на них она при открывании будет вращаться, как на шарнирах. Откинутая до горизонтального положения дверка опирается на планку и может служить доской для резки хлеба.

А. Пичугин.





— Мама, а может, мне записаться в кружок «Умелые руки»?

Рисунок В. Ширяева.

Марьям БЕЛЕНЬКИЙ

ПЕССИМИСТ И ОПТИМИСТ

— А давайте сделаем всем хорошо.
— А разве мы сможем?
— Давай тогда сделаем себе хорошо.
— Да разве они дадут?
— Давай сделаем им хорошо!
— А зачем это нам?
— Ну, пускай тогда они сделают нам хорошо.
— А зачем это им?
— Ну тогда пусть они сделают себе хорошо.
— А при чем здесь мы?



Елена ДУНСКАЯ

* * *

Всем тем, кого я так любила,
Я фимиамов не курила.
И лестных слов не говорила
Всем тем, кого я так любила.
Цветы дарила.
А потом! —
Потом тихонько уходила.

* * *

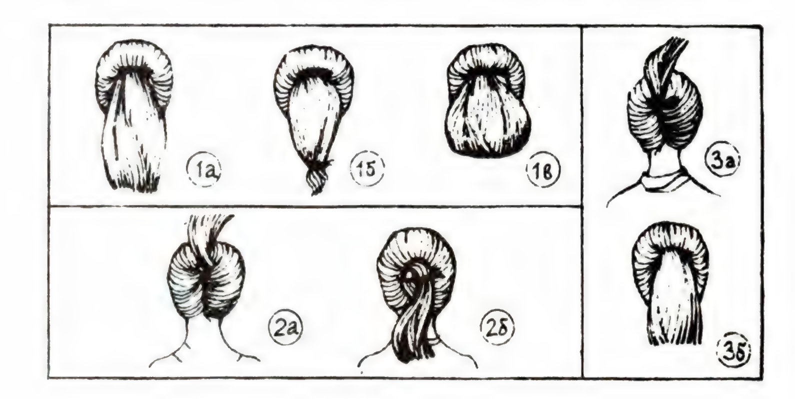
Всем тем, кого я так любила,
Я правду резала в глаза.
И обижала,
И сердила...
Но виноградная лоза
Мирила нас.
Что нам делить!
По кругу — долю круговую,
По солнцу — влагу вековую
Из одного колодца пить,
Стихи писать — наудалую
И, ощущая ось земную,
По зимней просеке бродить.

ХОМО САПИЕНС

Венцом творенья
мир безумный
Украсил человек
разумный...
А процветал из века в век
Благоразумный человек.



ДЛИННАЯ КОСА — НЕ ОБУЗА



I. Соберите волосы резинкой или заколите цветной заколкой (1а) — получится хвост. Внизу его стяните второй резинкой (1б). А теперь подверните волосы и закрепите заколками-невидимками или шпильками (1в).

II. Закрутите волосы в жгут и поднимите наверх (2а). Затем жгут подверните (2б); заколите хорошо держащей заколкой или укрепите шпильками. Конец можно оставить раскрученным, а можно, не раскручивая, еще раз подвернуть, как в первой вариации.

III. Закрутите волосы в жгут, поднимите вверх, как в предыдущем случае. Закрепите волосы снизу шпильками либо крепкой заколкой (3а). Отпустите их вниз— «хвост» стал заметно короче (3б).

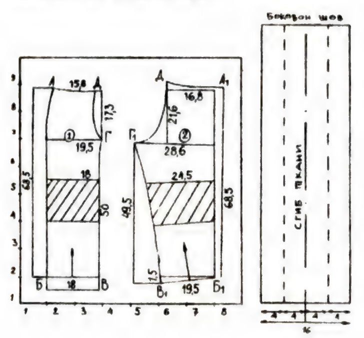


Вам, женщины!

ЖИТЕЙСКАЯ ГРАММАТИКА

КАК ПОДРАСТАЮТ БРЮКИ!

За окном — снег, слякоть или дождь. Но детям все нипочем, и они изо всех сил рвутся на улицу. Старые брюки от комбинезона, сшитого еще весной, стали коротки. Поспешим обновить модель. Но как? Художник-модельер Е. Хлебникова предлагает на этот случай несколько способов.



Вариант 1. Вставка. Лучше всего расположить ее на коленке, там,где материал больше всего протерся. Отрезаем обе штанины брюк выше колена. Выкраиваем вставку: ширина равна ширине детали брюк, высота определяется необходимостью удлинения. Пристрачиваем с изнанки верхний и нижний края детали к соответствующим деталям брючины. С лица вставка оформляется двойной декоративной строчкой. Если ваши брюки имеют утепление, то и к материалу вставки нужно пристегать байку, фланель и пристрочить подкладку.

Материал вставки должен быть по фактуре подобен основному, по цвету — либо в тон, либо контрастный.

Вариант 2. Новый пояс. Он будет шире прежнего. Его можно сделать двойным, тройным, вставляя в него одну под другой две или три резинки.

Отпарываем старый пояс. Из нового материала выкраиваем полоску, равную по длине старому поясу. Ширина для одинарного — 10 см (в готовом виде — 5 см), для двойного — 16 см (в готовом виде — 8), для тройного — 18 (в готовом виде — 9). Припуски на швы — 1—1,5 см.

Застрачиваем боковой шов с изнанки. Складываем вдоль, изнанка к изнанке. Прострачиваем с лицевой стороны, отступив от нижнего края 1—1,5 см. Делаем строчки для продергивания резинки. Вставляем в кулиски резинки, закрепляем их.

Теперь можно притачивать пояс к брюкам. Оставшийся нижний край лица пристрачиваем лицо к лицу. Затем с изнанки внутренний край пришиваем на руках.

Вариант 3. Манжеты. Пришиваются к низу брюк. Длина — 50 см, ширина — 10 (в готовом виде — 5 см). Крой и обработка подобны поясу. В них тоже вставляется резинка. Притачиваются к собранным внизу брюкам.

Вариант 4. Насапожники. Это изделие подобно нарукавникам. Оно не просто удлиняет брючину, но и предохраняет сапоги и ботинки от воды. Выкраиваем из непромокаемой ткани прямоугольник: длина — 50 см, высота — 30 см. Прострачиваем с изнанки боковой шов. Сверху и снизу подворачиваем 1—2 см, прострачиваем и продергиваем в кулиску резинку. Резинку можно пристрочить и врастяжку по низу, верху и середине детали (до застрачивания бокового шва). Готовое изделие натягивают сверху на обувь и нижний край брюк.

Все эти варианты можно использовать вместе, употребляя один материал. Получится комбинированный комбинезон. Можно украсить изделие бретелями. Укрепляют их пуговицами. Спереди можно использовать пряжки или застежки от подтяжек. Бретель может быть и одна, тогда она крепится на расстоянии 7—10 см от середины переда и зада. В бретель можно вставить резинку, причем не по всей длине, а в одной части. Ширина бретели 7—10 см (в готовом виде 5—3,5 см). Для 30-го размера — длина 50 см для двух бретелей, 75 см — для одной. Точную длину можно определить только во время примерки. На бретелях может быть несколько петель для пуговиц для увеличения длины изделия. Итак, брюки-переделка готовы. Теперь плохая погода не помеха вашим малышам.

О ЖЕНЩИНЕ С УЛЫБКОЙ

— Сосед, что за праздник был у вас вчера!

— Моя жена отмечала очередную годовщину своего тридцатилетия.

— Платяной шкаф моей жены так забит нарядами, — жалуется приятелю мсье Пико, — что моль, живущая в нем, никак не может научиться летать!



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Позолоченные, бронзовые вещи чистят сваренным и растертым до густой массы горохом. Этой массой намажьте изделие и оставьте его на несколько часов. Потом промойте кипятком и насухо протрите.

Оконные стекла будут сверкать, если в воду для мытья добавить немного крахмала.

Ржавые пятна и подтеки, которые часто появляются в раковинах и ваннах, можно вывести перекисью водорода, к которой добавляется 10 процентов нашатырного спирта. С фаянсовых и эмалированных предметов ржавчину можно вывести 5-процентным раствором щавелевой кислоты. Затем предмет промывают нашатырным спиртом и водой.

Потускневшую краску на подоконниках, рамах и дверях можно отполировать до блеска так называемым опилочным составом: 2 столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок.

Пятна на обоях протирают сухой чистой тряпкой и чистят мякишем черного или белого хлеба. Иногда жирные пятна протирают бензином или порошком магнезии.



ТКАНЬ ЛОХМАТИТСЯ...

Это частенько бывает с подкладкой, пришитой к низу рукавов пальто, костюма. Как поступить в таком случае?

Прежде всего приметаем подкладку к рукаву в двух местах: в верхней части и на уровне локтя, а затем уже отпорем ее от низа. Изношенную часть отрежем на 10—12 см, швы на отрезанных частях распорем и по этим деталям выкроим новые, такой же формы, делая на каждый шов припуск в 2 см.

Новые детали поочередно притачайте к подкладке верхней и нижней половин рукава швом шириной 1 см. Швы притачивания разутюжьте, стачайте передние и локтевые края на новых деталях подкладки. Швы должны быть точным продолжением старых строчек — и по направлению, и по ширине.

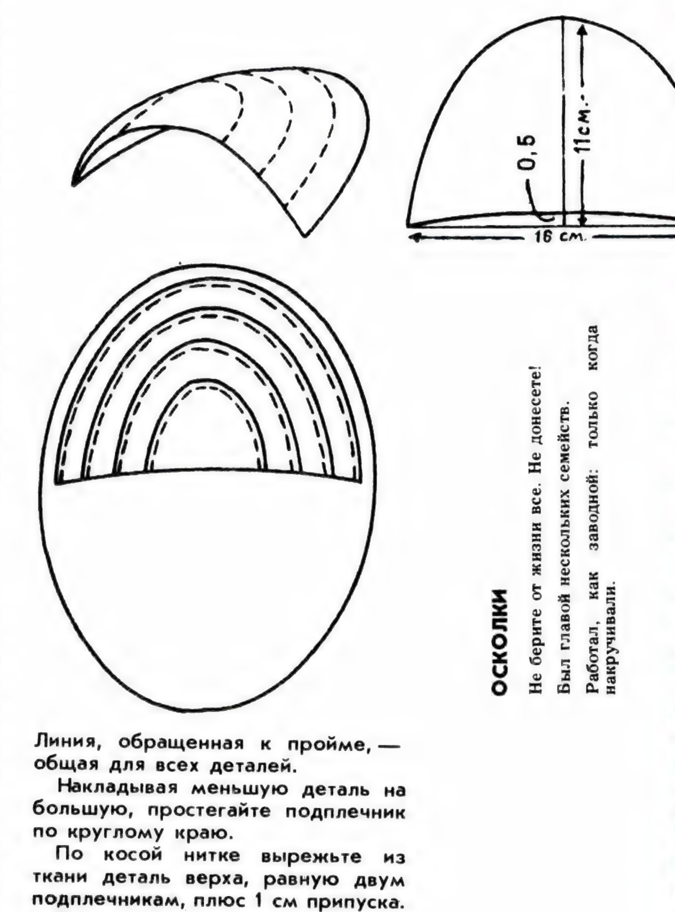
Теперь можно прикрепить отремонтированную подкладку к локтевому шву рукава. Расправляем ее внутри рукава, приметываем к низу в 5—7 см от края и пришиваем потайным швом. Рукав утюжим и отпариваем. Удаляем вспомогательную наметку.

ПОДПЛЕЧНИКИ

Подплечники — важный элемент современной одежды с модным расширенным плечевым поясом. Но не только. Их используют еще и для того, чтобы скрыть сутулость. При этом вытачки на плечах утрачивают свою конструктивную функцию. Предлагаем вам один из вариантов. На рисунке дана выкройка самой большой детали из ватина.

Несколько слоев ватина и бязь — вот все, что нужно для работы. Чем больше слоев ватина, тем подплечник выше. А для жесткости на первую деталь можно наложить еще и бортовую прокладку.

Один подплечник — это 4 детали из ватина, каждая из которых короче и уже предыдущей на 1,5 см.



Линия, обращенная к пройме, — общая для всех деталей.

Накладывая меньшую деталь на большую, простегайте подплечник по круглому краю.

По косой нитке вырежьте из ткани деталь верха, равную двум подплечникам, плюс 1 см припуска.

Вложите подплечник в эту деталь, простегайте края, обметайте.

ОСКОЛКИ

Не берите от жизни все. Не донесете!

Был главой нескольких семейств.

Работал, как заводной: только когда накручивали.



ВСЕ О ГРИБАХ

Грибы — скоропортящийся продукт, поэтому они должны быть использованы в день сбора.

Первые блюда лучше всего готовить из белых грибов. Они не окрашивают бульон в темный цвет.

Для вторых блюд грибы тушат, обжаривают или отваривают, а потом тушат.

Перед жаркой белые грибы только ошпаривают, а остальные отваривают в течение 10—15 мин.

КУЛИНАРНАЯ СПРАВКА

Чтобы избежать отравления съедобными грибами, необходимо строго соблюдать следующие правила:

нож для чистки грибов должен быть из нержавеющего материала;

грибы нельзя долго вымачивать. Их следует быстро промыть холодной водой и откинуть на решето;

очищенные, особенно уже промытые грибы сразу же подвергайте окончательной обработке;

грибные блюда можно хранить 24—30 часов в холодильнике при температуре минус 2—4° С. Нельзя оставлять на следующий день грибные блюда, приготовленные с картофелем.

Грибы значительно улучшают вкус пищи. Например, нежные сыроежки или трубчатые грибы (белые, подберезовики, подосиновики), прожаренные и добавленные в мясной фарш, придадут особый аромат мясным тефтелям. Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, сделают его вкуснее. Толчеными грибами или грибным порошком можно приправлять мясные и овощные блюда.

Во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче они порезаны. Чтобы грибы не чернели во время обработки, их опускают по мере чистки в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса. Если предполагается жарить сушеные грибы, нужно с вечера их вымыть, положить в молоко, а наутро нарезать и жарить обычным способом, затем залить сметаной, посолить и довести до кипения.

ЖАРКОЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Свежие грибы кладут в растопленное масло, заправляют солью, перцем, сахаром (достаточно одного наперстка сахарного песка), лимонным соком. После 5-минутного кипения всыпают несколько ложек муки, размешивают и через 2 минуты добавляют полстакана грибного бульона, щепотку рубленой зелени петрушки и 1 луковицу, нашпигованную гвоздикой (3—4 штуки). Продолжают жарить на медленном огне еще полчаса, а кончив, вынимают луковицу и снова сбрызгивают лимонным соком.

...Что и говорить — грибы украшают наш летний обед. И все же советуем быть осторожными с грибами, даже более того — вовсе от них отказаться тем, у кого есть какие-либо заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушен обмен веществ.

ГРИБЫ СУШИТ... ХОЛОДИЛЬНИК

Многие грибники-любители сушат грибы в печке или на солнце.

Мне хочется рассказать о другом, весьма простом способе сушки. После того, как грибы очищены от лесного сора, подрезаны ножки и удалены зачервивевшие места, их раскладывают на листе бумаги и помещают... в холодильник. Таких слоев может быть несколько. Лучше всего грибы расположить в нижней части холодильника. После этого о грибах можно забыть на полторы-две недели. А затем извлечь из холодильника и убрать на длительное хранение в сухое место.

После сушки холодом грибы получаются более мягкими, чем при сушке теплом, но вкус их не меняется.



БЕЛЬГИЙСКИЙ ОМЛЕТ

Потребуется: 250 г шампиньонов или каких-либо других грибов, 30 г масла или маргарина, 3 яйца, 4 столовые ложки муки, немного минеральной воды типа «Боржоми», зелень петрушки, соль, перец, жир для жаренья (на две порции).

Грибы нарезают мелкими дольками, тушат в масле в течение 5—10 минут вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбивают белки, а из желтков, муки и минеральной содовой воды готовят тесто, по густоте напоминающее сме-



тану. Все смешивают с грибами и запекают на сковороде, как обычный омлет. Подают в горячем виде с овощным салатом.

ДОЖДЕВИКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Сняв с молодых дождевиков кожицу, их отваривают в соленой воде. Затем откидывают на решето, остужают, обсушивают и, нарезав ломтиками, кладут с цельными луковицами в сотейник. Жарят на масле до тех пор, пока не выкипит половина сока. Вынимают луковицы, а грибы посыпают мукой и снова жарят минут 20. Потом заливают желтком, растертым со сметаной, прибавляют перец, рубленую зелень, щедро кропят лимонным соком и, перемешав, держат на тихом огне, не доводя до кипения.

Итак, **заливное из боровиков.**

Потребуется: 350 г свежих боровиков, 50 г растительного масла, 2 столовые ложки желатина, 1 столовая ложка горчицы, желток одного яйца.

В литре соленой воды отваривают боровички и мелко рубят. В половину стакана холодной кипяченой воды всыпают желатин, дают разбухнуть в течение часа и выливают в грибной бульон, подогревают на медленном огне до полного растворения, но не кипятят. Заливают боровики и ставят в холодильник.

Готовят соус: растирают до побеления желток, горчицу, масло, соль, сахар, добавляют по вкусу пищевого уксуса.

К заливному подают горячий молодой картофель, огурцы и помидоры.

ПУДИНГ ИЗ МАСЛЯТ

Потребуется: 300 г маслят, 300 г сухарей белых, 100 г пшеничной муки, 50 г тертого сыра, 2 яйца.

Варят в соленой воде грибы, откидывают на дуршлаг, обсушивают и мелко нарезают. Сухари заливают кипящим молоком. Когда они остынут, хорошенько разбалтывают, кладут масло, растертое с желтком, грибы, соль, перец и муку, чтобы смесь была густая, как сметана. Взбивают в крутую пену белки и осторожно замешивают тесто. Все запекают в форме, смазанной жиром. Подают, полив топленым маслом.

ГРИБЫ С САЛОМ

Продукты: 500 г грибов, 150 г сала, 40 г сливочного масла, 1 лимон, 3 головки лука, соль, черный перец, зелень петрушки.

Положить подготовленные грибы в подкисленную лимонным соком воду. Разогреть половину масла и слегка поджарить на нем нарезанные небольшими ломтиками 2 головки лука и сало. Отцедить грибы, потушить их в смеси из остального масла и столовой ложки лимонного сока, перемешать с салом и, помешивая деревянной ложкой (чтобы грибы не крошились), тушить на медленном огне до готовности. Посолить, поперчить, переложить на тарелку, посыпать смесью из мелко нарезанной головки лука и зелени петрушки и подать в теплом виде.

Грибы любят повсюду. Думается, читателю будет интересно познакомиться с грибной кулинарией зарубежных стран.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО В ДУХОВКЕ ЦЫПЛЕНКА С ГРИБАМИ

Продукты: 1/2 тушки цыпленка, 125 г нарезанных и смоченных в лимонном соке грибов, листья сельдерея, 40 г сливочного масла, 3 очищенных от кожицы и нарезанных четвертушками помидора, немного тушеного (или консервированного) горошка, головка репчатого лука, соль, черный перец, 250 г отварного риса, 1/2 литра бульона или воды, чайная ложка уксуса.

Мелко нарезать и поджарить на умеренном огне лук и листья сельдерея, добавить подготовленные грибы, потушить их несколько минут, посолить, поперчить, положить рис и, помешивая, тушить, пока рис не станет прозрачным, после чего налить бульон (воду), а через 10 минут добавить горошек и продолжить варку на медленном огне. Когда рис впитает в себя воду, снять посуду с плиты. Охладить приготовленную смесь и перемешать с нарезанными кусочками цыпленка и помидорами. Закрыть посуду крышкой и поставить на час в холодильник. На стол подать в холодном виде.

ГРИБНОЙ САЛАТ С МАКАРОНАМИ

Макароны отваривают в подсоленной воде и нарезают кусочками длиной приблизительно в 1 см. Соленые или маринованные грибы нарезают брусочками, лук шинкуют, яйца и соленые огурцы режут дольками. Все продукты укладывают в салатницу и заливают соусом. Украшают зеленью, ломтиками яиц.

На 250—300 г грибов — макарон 100—150 г, небольшую луковицу, яиц 1—2 шт., соленых огурцов 1 шт., соли, перца по вкусу.

Для соуса — сметаны 1—1,5 стакана или смеси из сметаны и майонеза.



ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Сушеные грибы вымачивают и отваривают. Свежие грибы тушат в собственном соку, давая жидкости испариться.

Остывшие грибы пропускают через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке белым хлебом, добавляют яйца, сметану и приправы. Фарш хорошенько перемешивают и ставят на 20—30 минут в холодное место. Затем из фарша делают котлеты, обваливают их в сухарях и обжаривают до образования румяной корочки.

На гарнир подают отварной картофель, салаты из моркови, огурцов, капусты.

На 400 г свежих, 200 отварных или 50—60 г сушеных грибов — черствого белого хлеба 100 г, толченых сухарей 1/2—3/4 стакана, яиц 2—3 шт., молока 1/2 стакана, луковиц 1 шт., сметаны 1—2 столовые ложки, перца, укропа, зелени петрушки по вкусу.

САЛАТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Грибы белые сушеные — 7,5 г, курица — 80 г, огурцы соленые — 25 г, сыр — 10 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 3 г, пассерованный лук — 10 г, яйцо — 20 г, орехи — 10 г, сметана — 15 г, майонез — 15 г.

Отварные мясо птицы, грибы, огурцы соленые, репчатый лук нарезать соломкой. Лук спассеровать. Сыр натереть на терке, орехи мелко порезать. Все перемешать, посыпать сыром, полить сметаной с майонезом, украсить яйцом.

ЩИ КИСЛЫЕ С ГРИБАМИ

Капусту вместе со свининой варят в воде почти до полной готовности.

Подготовленные грибы нарезают соломкой и тушат вместе с луком, добавив немного шпига или жира. Затем грибы кладут в суп и заправляют его солью и тмином.

При подаче на стол в тарелку добавляют сметану и посыпают измельченным зеленым луком.

На 100 г соленых или 30 г сушеных грибов — кислой капусты 300 г, свинины 100 г, воды 1 л, луковиц 1—2 шт., сметаны 2 столовые ложки, тмина, зеленого лука и соли по вкусу.



ЭТОТ ВКУСНЫЙ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Письма с просьбой рассказать о чайном грибе в редакционной почте встречаются часто. Так что же такое — чайный гриб: продукт питания или лекарство? Об этом рассказывает врач по гигиене питания городской санитарно-эпидемиологической станции М. НОВИЧКОВА.

Научная история чайного гриба началась около 100 лет назад, когда в Англии были описаны его физиологические и морфологические особенности — основу скользкого слизисто-хрящевого гриба составляют уксуснокислые бактерии.

Установлено, что чайный гриб обладает многими полезными свойствами. Настой его, например, задерживает развитие болезнетворных бактерий. Наибольшая активность гриба приходится на 7-й день после обновления жидкости. Хороший эффект при ангинах дает полоскание горла семидневным настоем гриба. Наблюдения показывают, что он может принести пользу при других болезнях, улучшить аппетит и пищеварение.



В частности, отмечается благотворное действие раствора чайного гриба на гипертоников в склеротической фазе болезни: прекращаются головные боли, снижается уровень холестерина в крови, у некоторых больных незначительно падает артериальное давление. Настой может принести облегчение при гастритах с пониженной кислотностью. Чайный гриб хорошо утоляет жажду. Однако нужно помнить, что не следует пить его при повышенной кислотности желудка и при сахарном диабете.

Механизм действия настоя, вероятно, скрыт в общем улучшении обменных процессов организма. Дело в том, что он, по-видимому, работает и как биостимулятор. Это вовсе не чудо. Состав напитка весьма благоприятен: немного сахара, уксусная, глюконовая, лимонная, щавелевая и пировиноградная кислоты, ферменты, витамины B_1, С, Р, кофеин, дубильные, красящие и антибиотические вещества. Глюконовая кислота играет особую роль, и для ее сохранения в раствор надо доливать только кипяченую воду. Она содержит мало солей кальция, а глюконовая кислота взаимодействует с ними и дает глюконат кальция, который выпадает в осадок.

Гриб лучше держать в удалении от окна, от прямых солнечных лучей. Остуженную сладкую кипяченую воду и заварку чая можно добавлять в него раздельно. Но не оставляйте сахар на теле гриба — это вызывает ожоги в виде бурых пятен. Не переусердствуйте и с заваркой — слишком крепкий чай угнетает его.

Если же настой долго не пили и он стал слишком кислым, его надо вылить, а гриб промыть холодной прокипяченной водой, потом снова залить остуженной кипяченой водой и оставить на ночь, чтобы кислота из тела гриба ушла в воду. После этой процедуры воду сливают, а гриб, как обычно, подкармливают сладким остуженным чаем.

Наука свидетельствует о том, что чайный гриб достоин стать лекарством в домашней аптечке. Но не следует на него возлагать излишних надежд: это не панацея от всех болезней. Не забывайте, что окончательное решение по его применению должен принять участковый врач с учетом состояния вашего здоровья, здоровья вашего ребенка. Количество чайного гриба на один прием и частота приемов определяются индивидуально, в каждом конкретном случае, с учетом особенностей организма.

В нашей квартире неизвестно откуда появились рыжие муравьи. Всюду стали «совать свой нос», облепляли продукты, особенно хлеб, стоило хотя бы ненадолго оставить их на столе. Что я только ни делал, чтобы избавиться от муравьев! Ничего не помогало.

Однажды заметил на полке рыжего муравья и зубчиком чеснока сделал вокруг него круг. Муравей стал метаться, словно угодил на горячую сковородку. Все, выход был найден...

Я натер чесноком все те места, где видел муравьев, все их «тропы». С тех пор я больше не встречал их в своей квартире. Моему совету последовали и мои друзья и подтвердили эффективность этого способа.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Наступила пора ягод. У каждой хозяйки, конечно, есть множество личных рецептов их заготовки. Я предпочитаю компоты, но ведь при длительной пастеризации большая часть витаминов, содержащихся в ягодах, разрушается. Как быть?

О. Смирнитина,

Меньше всего теряется витаминов при быстрой пастеризации, когда ягоды подвергаются воздействию высоких температур всего 5—10 секунд.

Как это делается? Доводят до кипения воду в большой 3—5-литровой кастрюле. Одновременно кипятят сахарный сироп. В другой посуде подогревают банки для консервирования. Ягоды в дуршлаге опускают в кипящую воду, затем пересыпают в горячую банку, заливают кипящим сиропом и тут же закатывают.

Сироп лучше приготовить заранее, чтобы день-два он постоял в холодильнике. Для кислых ягод на пол-литра воды берут полкилограмма сахара, для сладких — меньше.

— Дорогой, тебе чай или кофе?
— Чай! От твоего кофе глаз не могу сомкнуть на работе!..



ХЛЕБ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Хранить хлеб и булочные изделия непродолжительное время можно в пакетах из полиэтилена или в специальных хлебницах, в которых они хорошо сохраняют свежесть в течение одного-друх дней.

Если хлебобулочные изделия еще теплые, полиэтиленовый пакет и хлебницу надо держать открытыми, а после остывания закрыть. Класть хлеб следует на нижнюю корку, чтобы он не деформировался и не так быстро зачерствел, так как верхняя корка менее паропроницаемая.

Не реже одного раза в неделю из хлебницы следует удалять хлебные остатки — кусочки, ломтики, крошки, протирать ее слабым 1—2 %-ным раствором уксуса или питьевой соды, а затем хорошо просушивать. Желательно ржаной и пшеничный хлеб хранить раздельно, так как белый хлеб легко воспринимает запах черного и теряет вкус.

Баранки, сушки и сухари нужно хранить отдельно от хлеба и булочных изделий. При совместном их хранении баранки, сушки и сухари теряют хрупкость, размягчаются, а хлеб быстрее черствеет.

Если в хлебницу поместить разрезанное яблоко, кусочек очищенного картофеля или немного соли, хлеб будет черстветь медленнее.

Не следует держать хлеб в темном сыром месте, в холодильнике, так как он поглощает влагу и быстро плесневеет.

Всегда ли мы относимся к хлебу так, как он того заслуживает? При покупке хлеба ни в коем случае не следует класть его в сумку с другими продуктами — овощами, мясом, рыбой, подвергая себя опасности инфекции, заворачивать в газету, «обогащая» его типографской краской. Купив хлеб, необходимо поместить его в чистый полиэтиленовый пакет, желательно отдельно черный и белый.

Носить хлеб в хозяйственной сумке без упаковки не рекомендуется, поскольку он легко впитывает своей поверхностью влагу, пыль, посторонние запахи, споры микроорганизмов.

При сервировке стола нарезанный ломтиками хлеб подают на блюде, плетеной тарелке или подносе. Желательно, чтобы ломтики были аккуратно уложены: ступенчатой горкой, веером, спиралью и т. п. Перед едой блюдо или поднос с хлебом следует поднести каждому гостю. Хлеб берут руками, а не накалывают на вилку.

Неэстетично во время еды вытирать хлебом губы. Есть его следует, отламывая от ломтя небольшие кусочки.

Не следует покупать хлеба больше, чем может понадобиться.

Если же случилось так, что хлеб все-таки зачерствел, нельзя его выбрасывать. Черствый хлеб можно освежить, сделать его снова аппетитным и вкусным. Для этого батон или буханку черствого хлеба сбрызнуть водой и поместить в духовку, нагретую до 150—160 °С на 3—5 мин.

Можно поступить еще и так: в кастрюлю налить немного воды, поставить на дно решетку (вода должна быть ниже уровня решетки), на нее положить нарезанный ломтиками черствый хлеб, кастрюлю закрыть крышкой и поставить на огонь, через 5—7 мин. после того, как закипит вода, кастрюлю снять с огня. Хлеб снова станет мягким и ароматным.

Из черствого хлеба можно приготовить много разнообразных блюд.

ВАРЕНЬЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Казалось бы, варка варенья — дело известное. Но и тут есть свои тонкости. Если им следовать, варенье получится особенно вкусным и сохранится долго.

● Ягоды и плоды, предназначенные для варенья, лучше собирать в солнечную, сухую погоду, непосредственно в день варки. Ягоды, снятые в дождь, содержат слишком много влаги, варенье получится водянистым, ягоды разварятся. Клубника, сорванная с гряды утром, бывает сочнее и дольше сохраняется. Ягоды должны быть одинаково спелыми — тогда и варенье будет сварено ровнее. Варенье из земляники или клубники будет вкуснее, если, перебрав ягоды, пересыпать их сахарным песком и дать им постоять 2—3 часа, а затем уже варить.

● Для удаления косточек из вишен советуем пользоваться косточковыбивателем, это ускорит работу и сохранит ягоды от излишних повреждений.

● Посуда для варки варенья должна быть широкой, но не высокой, чтобы жидкость быстрее испарялась.

● Тазы на 2—4 кг ягод наиболее удобны. В больших тазах ягоды нежных сортов (клубника, малина) теряют форму, и варенье получается похожим на повидло.

● Медные (латунные) тазы для варенья должны быть идеально чистыми. Ни в коем случае нельзя пользоваться тазом, на котором есть зеленоватые пятна окиси. Перед каждой варкой таз чистят песком или наждачной бумагой; промывают горячей водой и просушивают. Тазы из нержавеющей стали более гигиеничны.

● Варку варенья начинают с приготовления сиропа. В таз насыпают сахар, добавляют воды (пропорция ягод, плодов, сахара и воды для каждого сорта варенья особая) и кипятят до тех пор пока сахар полностью не растворится. Потом



сироп снимают с огня, осторожно кладут в него фрукты или ягоды, вновь ставят на плиту и продолжают варку (для большинства сортов — в течение 30—40 минут). В первые 5—10 минут огонь должен быть слабый, чтобы не получилось много пены, затем огонь постепенно усиливают.

● Пенку, образующуюся в процессе варки, надо периодически снимать ложкой или шумовкой и собирать в глубокую тарелку. Это позволит легко слить обратно в таз сироп, оставшийся под пенкой. Пенка должна быть непременно удалена, иначе варенье может впоследствии закиснуть.

● Чтобы ягоды не сморщивались, надо через каждые 5—7 минут снимать таз на несколько минут с огня: кипение уменьшится, и ягоды впитают сироп.

● В варенье из айвы и груш хорошо добавлять немного лимонной кислоты (на килограмм сахара четверть чайной ложки), предварительно растворив ее в небольшом количестве воды.

● Готовность варенья определяют по следующим признакам:

плоды или ягоды не всплывают на поверхность, а равномерно распределяются в сиропе;

капля горячего сиропа, зажатая между пальцами, при быстром их разъединении образует тягучую нитку;

капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму;

многие фрукты и ягоды (яблоки, айва, абрикосы, сливы) становятся прозрачными.

● Когда варенье готово, его остужают. Надо заранее приготовить посуду, в которой варенье будет остывать. По правилам, хорошо перелить его в посуду. Покрывать остывающее варенье крышкой ни в коем случае не следует. Достаточно прикрыть его марлей или чистой (не газетной!) бумагой.

Стеклянные банки для варенья тщательно промывают с содой, ополаскивают горячей водой и сушат. Перекладывают варенье в сухие горячие банки. При этом следят, чтобы ягоды и сироп распределялись равномерно.

● Хранят варенье в сухом прохладном помещении. Банки закрывают пергаментной бумагой, затем картонным кружком, поверх него снова пергаментом и только потом обвязывают шпагатом.

Шпагат предварительно смачивают: высыхая, он плотно стянет банку и преградит доступ воздуху.

● Если варенье засахарилось, его выкладывают из банок в таз или кастрюлю, добавляют 3 столовые ложки воды на каждый килограмм варенья, доводят на слабом огне до кипения и варят 5—8 минут, помешивая. Горячее варенье раскладывают в банки, дают остыть и закупоривают. Однако и переваренное варенье может вновь засахариться. Поэтому используют его в первую очередь.

● Варенье, которое начало



бродить или закисать, надо немедленно переварить, добавив на каждый килограмм варенья 200 г сахарного песка. Варенье при этом сильно пенится — пенку надо тут же снимать, прекращая варку. Когда варенье перестанет пениться, его в горячем виде разливают по банкам, дают остыть и тщательно закупоривают.

Варенье, подвергнутое вторичной варке, лучше употреблять для киселей, начинок, сладких соусов.

ХАЛВА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Продукты: по стакану молока, воды, сахара и манной крупы, 125 г сливочного масла, 1/2 стакана грецких орехов, чайная ложка корицы, 1/2 чайной ложки порошка ванилина.

Сварить сироп из воды и сахара, добавив молоко и ванилин. Распустив масло, положить в него толченые орехи, слегка обжарить, всыпать манную крупу, подержать еще 15 минут на слабом огне, пока орехи не станут золотистыми, а крупа — красноватого цвета. Снять с огня и постепенно ввести молочную смесь, размешать, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 5—10 минут, пока смесь не сгустится и не начнет отделяться от стенок кастрюли. Готовую халву выложить на смазанный маслом противень пластом толщиной 2,5 см, остудить, нарезать на порции и посыпать корицей.

ХАЛВА ВОСТОЧНАЯ

Продукты: 2 ст. муки, 2 ст. топленого масла, 3/4 ст. сахара, щепотка ванилина.

На сковороду насыпать муку слоем в 3—4 см. Постоянно перемешивая, поджарить ее до коричневатого цвета. В жаровню налить масло, сахар и кипятить до полного растворения сахара (около 5 минут). Затем всыпать обжаренную муку и все тщательно перемешать. Приготовленную массу разложить ровным слоем 5—6 см на лоток и уплотнить. Затем охладить.

МАРМЕЛАД

Лучше всего варить его на водяной бане. Для этого в широкую кастрюлю наливают воду с поваренной солью (1 стакан на 2 л воды), на дно кладут деревянную решетку, на которую ставится кастрюля меньшего размера с подготовленным пюре.

Секреты кулинаров





Мармелад нужно варить не менее 1 часа. В конце варки температура должна быть 106—107°. Сваренный мармелад вылить на противень слоем 2—3 см и дать застыть, затем порезать на куски различной формы, обсыпать мелким сахарным песком и подсушить в духовке при темп. 50—60 °.

МАРМЕЛАД ИЗ РЯБИНЫ И ЯБЛОК

Проваренные плоды рябины и яблоки протирают сквозь мелкое сито, в полученное пюре добавляют 3/4 нормы сахара и при постоянном помешивании варят на слабом огне. За 10 мин. до окончания варки добавляют оставшийся сахар и варят до готовности. Горячий мармелад заливают в формы, подсушивают в духовке, красиво нарезают кусочками, обсыпают сахарной пудрой или сахарным песком, расфасовывают в банки или коробки и постоянно хранят в прохладном сухом месте.

По 500 г рябины и яблок сорта антоновка; на 1 стакан приготовленного пюре 1 стакан сахара, сахар или сахарная пудра для обсыпания готового мармелада.

МАРМЕЛАД ИЗ БРУСНИКИ

Спелую бруснику перебрать, промыть, высыпать в кастрюлю, добавить немного воды и варить до размягчения. Затем растереть, полученное пюре смешать с сахаром, дать ему раствориться. Варить небольшими порциями при непрерывном помешивании. На 2 кг брусники — 750 г сахара.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДОКТОРА ГЕЙЛА

О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ РАДИАЦИИ

● Отдаем себе отчет, что предлагаемая вашему вниманию публикация опоздала на 4 года. Однако те, от кого зависело ее появление в 86-м, почему-то не спешили довести советы доктора Гейла до нашего сведения. Как, впрочем, не считают нужным сделать это и сегодня. Трудно ответить и на возникающие при чтении естественные вопросы: где достать «соки с красительными пигментами», гречневую крупу и многое другое. И все же, публикуя вслед за белорусским журналом «Работніца і сялянка» рекомендации известного американского специалиста в области медицинской радиологии, мы надеемся, они будут полезны.

НЕОБХОДИМО:

1. Хорошее питание.
2. Ежедневный стул.
3. Отвары семян льна, чернослива, крапивы, слабительных трав.
4. Обильное питье, чаще потеть.
5. Соки с красительными пигментами (виноградный, томатный).
6. Черноплодная рябина, гранаты, изюм.
7. Витамины Р, С, В, сок свеклы, моркови, красное вино (3 ст. ложки ежедневно).
8. Редька тертая (утром натереть, вечером съесть и наоборот).
9. 4—5 грецких орехов ежедневно.
10. Хрен, чеснок.
11. Крупа гречневая, овсяная.
12. Хлебный квас.
13. Аскорбиновая кислота с глюкозой (3 раза в день).
14. Активированный уголь (1—2 шт. перед едой).
15. Витамин А не более 2 недель.
16. Квадемит (по 3 раза в день).

Из молочных продуктов лучше творог, сливки, сметана, масло. Овощи и фрукты очищать до 0,5 см, капусту снимать не менее 3 листов. Лук и чеснок обладают повышенной способностью к поглощению радиоактивных элементов. Лучше есть свинину и птицу. Мясные бульоны исключить. Мясо готовить: 1-й отвар слить, залить водой и варить до готовности.

ПРОДУКТЫ С АНТИРАДИОАКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЕМ:

1. Морковь.
2. Растительное масло.
3. Творог.
4. Таблетки кальция.

НЕЛЬЗЯ:

1. Кофе.
2. Холодец, кости, костный жир.
3. Вишня, абрикосы, слива.
4. Больше всего заражена говядина.
5. Не рекомендуется есть вареные яйца, так как в скорлупе содержится стронций, который переходит в белок при варке.



ЯГОДЫ БРУСНИКИ

Ягоды брусники применяют при различных заболеваниях, но главное их назначение в том, что они облегчают течение артритов обменного происхождения, способствуют выравниванию кислотно-щелочного равновесия, используются при ревматоидных инфекционных неспецифических полиартритах, характеризующихся воспалением суставов.

БРУСНИЧНАЯ ВОДА. Ягоды очищают от примесей, промывают и помещают в кастрюлю емкостью 10 литров, заполнив ее наполовину, то есть 5 литров, ставят на ночь в печь и томят в течение шести часов. Затем вынимают, протирают сквозь сито и смешивают с таким же количеством непареной брусники, заливают водой в соотношении на каждый килограмм 400 граммов воды и 200 г сахара, настаивают в течение 12 дней, вновь протирают, процеживают, и брусничная вода готова к употреблению.

«ШОКОЛАД» ИЗ ...МОРКОВИ

В кондитерской промышленности шоколад делают из сахара, какао-бобов и масла какао, ароматизирующих компонентов. Так что, как вы понимаете, из моркови настоящего шоколада не приготовишь.

Мы называем «шоколадом» лакомство, в котором вместо сахара используем овощную или фруктовую патоку.

Полтора-два килограмма очищенной и хорошо вымытой моркови натрите на терке. Отожмите сок, перелейте его в эмалированную кастрюлю. На самом малом огне упаривайте сок, все время перемешивая, чтобы не подгорел, до тех пор, пока не получится полугустая масса коричневого цвета. (Если патока подгорит, появится неприятная горечь, от которой потом можно никак не избавиться). Конец варки можно узнать так: опустите в патоку чистую сухую чайную ложку и медленно выньте ее. Патока готова, если за ложкой потянется нить загустевшего сахара.

Возьмите 20 г сливочного масла (или сливочного маргарина), 1—2 чайные ложки какао-порошка, несколько кристалликов ванилина или ванильный сахар на кончике ножа и 100 г ядрышек любых орехов. Орехи слегка обжарьте на сковороде и, когда остынут, истолките в ступке.

В теплую густую патоку внесите масло, какао, орехи и в самый последний момент — ванилин. Все это очень хорошо размешивайте ложкой и перенесите массу на чистую тарелку, поверхность которой смочите холодной водой, чтобы застывшая масса легко отделялась от тарелки.



Такое лакомство можно приготовить из арбуза, но неперепелого. Патоку готовят так: 6 кг арбузной мякоти измельчите, отожмите сок, процедите его два-три раза и уваривайте на медленном огне, помешивая, до получения густой патоки. Обычно на это уходит полтора-два часа. Точно так же готовится патока из яблок и груш (потребуется 4 кг спелых плодов).

Попробуйте, очень вкусно!

МЕДОВЫЙ СЫР

Растопите на сковороде 100 граммов меда и прокипятите его, добавив молотую корицу и мелко нарезанную лимонную цедру. Положите в мед сыр, нарезанный тонкими ломтиками, и убавьте огонь.

Готовить блюдо надо до тех пор, пока сыр не размягчится. Выложите его на тарелки, посыпьте рубленными орехами, полейте медом со сковороды! Десерт готов!

БЕЗВРЕДНЫЙ ШОКОЛАД

«Можно ли есть шоколад людям с больной печенью?

С. Дикарев»,

Людям с больной печенью не рекомендуется есть шоколад или шоколадные конфеты. Домашний шоколад не вредит их здоровью. Возьмите 1 стакан сахара, полстакана молока, ванилин (на кончик ножа), 125 граммов маргарина или масла, 2 стакана сухого молока и 4 столовые ложки какао. Сахар и сухое молоко можно заменить 3 стаканами детской молочной смеси «Малютка».

Вскипятите молоко с сахаром и ванилином. Добавьте в смесь сливочное масло. Когда оно растворится, высыпьте сухое молоко и какао, непрерывно помешивая, снова поставьте смесь на медленный огонь и варите 15 минут.

Когда масса загустеет, вылейте ее на тарелки, смоченные холодной водой. Слой шоколада должен быть не толще 1 см. Остывшую массу разрежьте на квадратики или прямоугольнички. В шоколад можно добавить орехи, изюм, мелко нарезанные сушеные фрукты.





САЛАТ «ЗАГАДКА»

250 г. хлеба пшеничного черствого, 2 луковицы или 120 г. зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1/2 стакана майонеза или растительного масла, соль по вкусу.

Хлеб и вареные яйца натереть на терке со средними отверстиями, добавить нашинкованный лук и петрушку, тщательно перемешать, заправить майонезом или растительным маслом, если есть необходимость — посолить.

САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

300 г хлеба ржаного или пшеничного, черствого, 3 ст. ложки масла растительного, 1 луковица средней величины, 100 г сыра твердого, 1/4 стакана зеленого горошка, перец молотый, соль по вкусу, зелень петрушки.



Хлеб нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Охладить, и добавить мелко нарезанный лук, тертый сыр, зеленый горошек. Перемешать, заправить солью, перцем и растительным маслом. Уложить горкой и украсить входящими в салат продуктами и зеленью петрушки.

ИКРА ИЗ ХЛЕБА

200 г хлеба пшеничного или ржаного, черствого, 2 яблока, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Хлеб замочить в воде, свежие яблоки очистить от кожицы и семян. Репчатый лук нарезать и спассеровать на растительном масле. Хлеб отжать, смешать с подготовленными яблоками и луком, пропустить через мясорубку. Заправить растительным маслом, солью и уксусом.

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ?

Фарфоровый чайник разогрейте на огне без воды. Засыпьте туда столько чайных ложек сухого чая, сколько стаканов вы предполагаете разлить. Сверху чайник плотно закройте салфеткой или полотенцем и поставьте около огня на 3—4 минуты. За это время помешайте засыпанный чай два раза и потом уже залейте крутым кипятком на одну третью часть чайника. Плотно закройте крышку, сверху прикройте салфеткой и держите 5—6 минут.

Если у вас появилась пена, то чай заварен правильно. Пену не снимайте, а размешайте ее.

Качество чая во многом зависит от воды. Например, в жесткой воде, с большим содержанием минеральных солей, сильно хлорированной чай заваривается хуже. Чем мягче, чище вода (ключевая, родниковая), тем вкуснее настой. И еще: в воде, вскипяченной электронагревателем, в электрических чайниках и электрических самоварах не может быть такого ароматного настоя. Воду для чая желательно также кипятить на небольшом огне, не допускать долгого кипения. Воду повторно кипятить не рекомендуется.

Чай очень гигроскопичен, быстро и легко впитывает влагу и посторонние запахи и потому требует правильного хранения: в фарфоровой или стеклянной посуде, герметически закрывающейся, в сухом месте.

Что сделать с оставшимся вчерашним чаем? Вылить? Ни в коем случае! Вот несколько вариантов, как его использовать.





Компрессы из теплой заварки чая очень полезны для глаз: снимают усталость, отеки, воспаления, тонизируют кожу век, разглаживают морщинки.

Слейте заварку в какую-нибудь посуду, разбавьте водой и утром умойтесь, такое умывание тонизирует кожу, придает ей смуглый оттенок.

Если у вас есть комнатные цветы, их можно полить слабой чайной заваркой и даже высыпать в горшок спитые чайные листики — это хорошее удобрение.

Если спитого чая много, отцедите его и разбросайте по ковру (ковер предварительно надо почистить пылесосом). Затем щеткой смахните чай. Он хорошо впитает остатки пыли и освежит краски ковра.

Положите спитой чай в мягкую тряпочку, завяжите ниткой, чтобы не высыпался, и полученным тампоном натирайте сумки и портфели из кожи.

● Фарфоровый чайник для заварки моют теплой водой с содой, хорошо ополаскивают и сушат вверх дном, чтобы стекла вода. Если вы пользуетесь им не часто, положите на дно кусочек сахара, чтобы не появился специфический запах.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● *Лимоны надолго сохранятся свежими, если держать их в большой банке с водой и менять воду ежедневно.*

● *В течение нескольких месяцев можно сохранить лимон, если завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.*

● *Чтобы сохранить начатый лимон, положите его срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, смоченную в уксусе.*

● *Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем, как выжать, положите его в горячую воду на 5 минут.*

ФОРШМАК СЕЛЕДОЧНЫЙ С ХЛЕБОМ

200 г булки, 200 г молока, 1 большая сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка зелени нарезанной, перец по вкусу.

Сельдь отделить от костей и кожи и вымочить в воде или молоке. Пропустить филе сельди вместе с предварительно замоченным в воде или молоке и отжатым хлебом, луком, яблоком. Заправить уксусом, перцем и растительным маслом. Выложить в селедочницу в форме сельди, украсить зеленью, рубленым яйцом и входящими продуктами.

ЯЙЦА ПО-УКРАИНСКИ

240 г (4 ломтика) хлеба пшеничного, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сыра твердого, 4 яйца, перец молотый, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками с углублением с одной стороны, намазать маслом и уложить на сковороду углублением сверху. Посыпать тертым сыром и в углубление выпустить осторожно яйцо. Посыпать сверху перцем, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подать как горячую закуску.



ГРЕНКИ С СЫРОМ И ПЕРЦЕМ

200 г хлеба пшеничного, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сыра голландского, перец красный по вкусу.

Ломтики хлеба намазать маслом, уложить нарезанный полосками сыр, посыпать красным перцем и запечь в духовке до плавления сыра.

ГРЕНКИ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

200 г хлеба пшеничного, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сыра костромского, 2 яблока средней величины.

Пшеничный хлеб без корки нарезать ломтиками толщиной 1 см, намазать маслом, сверху уложить тонко нарезанные дольки яблок, на них ломтики сыра. Запечь в духовке до плавления сыра.

ГРЕНКИ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ

200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 2/3 стакана творога, 1 яйцо, 40 г сыра.



ГРЕНКИ С СЫРОМ И ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

200 г хлеба пшеничного, 1 ст. ложка сливочного масла, 3/4 стакана молока, 2 желтка, 2 ст. ложки тертого сыра.

Тонкие ломтики пшеничного хлеба смочить в смеси из молока и яичных желтков. Уложить на смазанный маслом лист, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

ГРЕНКИ С ЧЕСНОКОМ

200 г хлеба ржаного или пшеничного, черствого, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 средней головки чеснока.

Хлеб нарезать кубиками или тонкими ломтиками и обжарить на масле. Смазать их толченым чесноком и солью. Подавать к борщу.

ГРЕНКИ СО ШПРОТАМИ

200 г батона, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г шпротов или сардин, 2 ст. ложки измельченной зелени, 1 свежий огурец.

Батон нарезать прямоугольными ломтиками, обжарить с обеих сторон и уложить на блюдо. На каждый ломтик положить шпроты или сардины, кружочек огурца и посыпать зеленью.

ГРЕНКИ С ПАШТЕТОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ

200 г хлеба пшеничного, 200 г паштета печеночного, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла.

Ломтики пожаренного хлеба намазать паштетом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до золотисто-коричневого цвета. Подавать горячими.

САЛАТ «ПАВЛИНКА»

Морковь — 15 г, картофель — 15 г, огурцы соленые — 15 г, огурцы свежие — 15 г, ветчина — 30 г, лук репчатый — 5 г, яйца — 20 г, майонез — 20 г, зелень — 3 г.

Весь набор продуктов нарезать мелкими кубиками и заправить майонезом. Майонез можно заменить взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ЯБЛОК

Для него можно использовать и консервированные стручки фасоли, и свежие, зеленые, сварив, очистив от прожилок и нарезав кусочками. Сырую морковь и очищенные от кожицы сладкие яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить с фасолью, залить салатной заправкой и посыпать зеленью петрушки.

Пропорция: 150 г фасоли, две моркови, одно большое яблоко, петрушка, 50 г заправки.

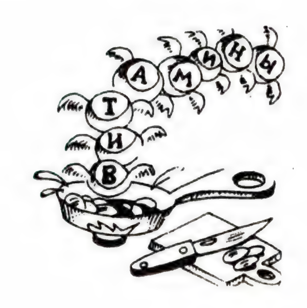
ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ОВОЩАХ

● **Некоторые овощи** (лук, чеснок и др.) имеют в своем составе фитонциды — летучие вещества, обладающие способностью подавлять деятельность вредных микроорганизмов. Благодаря этому повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.

● **Зеленый пигмент листьев** — хлорофилл — близок по своей химической природе пигменту крови — гемоглобину. Поэтому, употребляя в пищу зеленые овощи, мы обеспечиваем организм «полуфабрикатом» для создания важнейшего компонента крови — гемоглобина.

● **Клетчатка, содержащаяся** в овощах, необходима для заполнения объема пищеварительного тракта и выведения из организма шлаков.

● **Некоторые овощи** (сельдерей, чеснок, любисток) обладают тонизирующими свойствами.



КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ

Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие дольки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.



ОВОЩИ НА СТОЛЕ

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль отварить, протереть, смешать с поджареным луком, добавить растительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

На 1 стакан фасоли — 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 головку лука.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАН

Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжареные лук и помидоры, соль, перец, растительное масло и немного уксуса; все это перемешать, проварить на легком огне для удаления излишней влаги и охладить.

На 300 г. баклажан — 1—2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор.

БЛИНЫ ИЗ ПЮРЕ ТЫКВЫ

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, сварить до мягкости и протереть сквозь сито; влить в пюре 1 л. молока и подогреть до температуры парного молока. В тыквенное пюре влить разведенные дрожжи (15 г), вбить 3 яйца, размешать, всыпать 2—2 1/2 стакана муки, хорошо выбить тесто и поставить на 2 часа в теплое место. После этого положить в тесто разогретое масло (1 ст. ложку), 1/2 стакана сахара, соль, хорошо выбить, поставить в теплое место, дать хорошо подняться и печь блины.

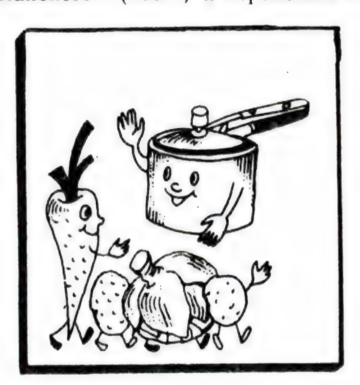


СВЕКЛА ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

Свеклу (800 г) сварите в кожуре, очистите, нарежьте кубиками и слегка обжарьте. Добавьте мелко нарезанные яблоки (400 г) и подайте со сливочным маслом (80 г).

СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ

Отварите четыре небольшие свеклы, очистите, натрите на крупной терке, посолите, посыпьте перцем, добавьте растертый чеснок (3—4 зубка), залейте майонезом (100 г) и перемешайте.



Все блюда рассчитаны на четыре порции.

ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ПОМИДОРАМИ

200 г зрелых яблок, 2 помидора, сельдерей, луковица, лимонный сок, соль, сахар, томатный сок.

Сельдерей сварить, очистить от кожуры и мелко нарезать. Так же мелко нарезать очищенные от кожуры яблоки, помидоры, луковицу. Приготовить маринад из воды, томатного и лимонного сока (или уксуса) и залить им подготовленный салат.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ТВОРОГОМ

300 г яблок, небольшой сельдерей, лимонный сок, 100 г творога, 0,5 стакана молока, рубленые орехи, 150 г майонеза.

Нарезанные тонкими дольками яблоки перемешать с измельченным на терке сельдереем и полить лимонным соком. Творог взбить с молоком и майонезом. Залить салат, посыпать рублеными орехами.



ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

Этот салат очень популярен в странах Востока — в Японии, Бирме, Таиланде. Несмотря на необычное приготовление и тепловую обработку, салат полностью сохраняет витамины.

Белокочанную капусту нарежьте кубиками, ошпарьте кипятком и отожмите руками. Нагрейте в кастрюле растительное масло (но ни в коем случае не доводите до кипения), бросьте туда же красный перец, капусту, немного сахарного песка, влейте лимонный сок и тщательно перемешайте. Дайте салату постоять не менее четырех часов и тогда подавайте на стол.

На кочан капусты (600 г): 50 г масла, один стручок сушеного красного перца, сок одного лимона, сахар, соль по вкусу.



ЯБЛОЧНО-РЫБНЫЙ САЛАТ

250 г яблок, 0,5 кг рыбного филе, 100 г маринованных огурцов, луковица, 200 г сметаны, перец, зелень.

Жареную рыбу нарезать небольшими кусочками и перемешать с нарезанными в виде кубиков огурцами и яблоками, добавить лук, нарезанный полосками. Заправить сметаной, посыпать молотым перцем. Украсить салат зеленью.

КАПУСТА ПОЛЕЗНА ВСЕМ

Самый щедрый и ценный подарок осени — белокочанная капуста. Это богатейший источник витаминов, минеральных веществ, глюкозы, органических кислот. Она возбуждает аппетит, благотворно влияет на работу желудка, придает крепость организму, устойчивость против различных заболеваний.

Из капусты можно приготовить множество разнообразных блюд: супы, котлеты, шницели, солянку, всевозможные салаты, запеканку. Очень вкусна капуста, обжаренная в сухарях, запеченная с сыром.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАБАЧОК

Кабачок вымойте, очистите, разрежьте поперек на две половины, выньте из них мякоть с семенами и начините фаршем. Для фарша мелко нарезанный лук, нарезанную соломкой морковь и сладкий болгарский перец спассеруйте на растительном масле. Пассерованные овощи соедините с отварным рассыпчастым рисом (не переваривайте его!) Слегка посолите фарш, начините им обе половинки кабачка и, соединив их, потушите в гусятнице, положив на дно немного масла, а сверху полив кабачок сметаной.

Когда кабачок станет мягким, нарежьте его на куски толщиной в два-три пальца и осторожно, чтобы не высыпался фарш, разложите на тарелки, посыпав нарубленной зеленью.

Кабачок можно начинить и творогом, растертым с яйцами, сливочным маслом и рубленым укропом. На 250 граммов творога надо взять 2 сырых яйца, 25 граммов сливочного масла. Готовят кабачок так же, как с овощами и рисом. Это блюдо можно есть и в холодном виде.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ ИЗ ЯБЛОК И ОГУРЦОВ

2 яблока, малосольный огурец, 40 г майонеза, 4—6 помидоров.

Огурец и яблоки очистить от кожуры, нарезать маленькими кусочками в виде кубиков, перемешать с майонезом. Срезать верхушки помидоров, ложечкой вынуть семена и наполнить помидоры подготовленным салатом из яблок и огурцов. Подать на тарелочке, выстланной листьями салата.



РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

Подготовить картофельное пюре, в которое влить горячее молоко, сырые яйца, соль, растительное масло, перемешать. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности. Сняв с огня, добавить в них соль, сырые яйца и перемешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (примерно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместим фарш. Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, переложить на противень, смазанный маслом. Смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 25—30 мин. Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом.

На 1 кг. картофеля — 2 яйца, 1 стакан молока, 2—3 яйца, 3 стол. ложки масла.



САЛАТ «ЗИМНИЙ»

Сварить 2 свеклы, 4 моркови, несколько картошек. Рыбные консервы (лосось, ставрида и др.) выложить горкой. Овощи нарезают кубиками и укладывают вокруг рыбы: сначала свеклу, потом картошку, дальше — морковь и зеленый лук. Подавая на стол, между овощами поливают майонезом.

САЛАТ

Капусту нарежьте мелко, сильно посолите и дайте постоять 30 минут. Затем сложите в глубокую посуду, обдайте крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте еще на полчаса. Откиньте на сито, дайте стечь воде, отожмите, приправьте уксусом, растительным маслом и сахаром.

На небольшой кочан капусты вам понадобится по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, соль и сахар по вкусу.

САЛАТ «ВЕСНА»

Нарезанный зеленый салат сложить горкой в салатник. Вокруг него расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на столе салат слегка посолить, соус подать отдельно в соуснике.

На 100 г. зеленого салата — 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, вареную морковь, 2—3 шт. вареного картофеля, 2 помидора, 50 г. зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложку уксуса, 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

«СКОРАЯ» КУЛИНАРИЯ...

● Если хотите, чтобы фасоль при варке не потемнела, варите ее в открытой кастрюле.

● Овощное блюдо, приготовленное впрок, не разогревайте полностью — только ту порцию, которую собираетесь подавать на стол.

● Жареный картофель получится хрустящим, если соблюсти следующие условия: жир на сковороде должен хорошо разогреться, картофель предварительно просушить в полотенце, а солить его, когда он будет почти готов.

● Вареная свекла получится более сочной и вкусной, если варить ее в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.

● Дольше не сохнет и лучше сохраняется горчица, разведенная не водой, а молоком. Ее вкус улучшится, если добавить немного меда.

● Если сушеные фрукты отсыреют или в них заведутся жучки, их надо подсушить на противне в духовке. Или на неделю вынести на мороз. А потом переложить в стеклянные банки, и, плотно закрыв, поставить в сухое место.

● Выжимая сок из лимона, не переусердствуйте — сок может получиться горьким. Если



хотите, чтобы сока получилось больше, подержите целый лимон в горячей воде — минут пять, не дольше.

● Сухие фрукты для компотов перед приготовлением моют в холодной, а не в горячей воде.

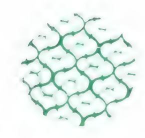
● Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Два-три дня спустя перелейте масло в другую бутылку — осадок с солью останется на дне.

«РОТТЕРДАМСКИЕ ЛОМТИКИ»

Ломтики белого хлеба (батона) намазать маслом, слегка горчицей, на каждый ломтик положить кусочек колбасы, сыра и помидора. Помидоры поперчить, запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться — бутерброды готовы.

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА ВЕСА ПРОДУКТОВ (В ГРАММАХ)

Наименование продукта	Стакан 250-граммовый	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	8
Сахарный песок	200	25	8
Масло растительное	230	17	5
Молоко цельное	250	20	5
Сметана	250	25	11
Крупа гречневая	210	25	8
Крупа манная	200	25	8
Крупа перловая	230	25	8
Крупа «геркулес»	70	12	3
Рис	230	25	8
Пшено	220	25	8
Сухари молотые	125	15	5
Соль	325	30	10
Желатин (в порошке)	—	15	5
Уксус	250	15	5



● Если засорится раковина, а под руками нет прокачки, можно воспользоваться пакетом из-под молока. Срезанный угол пакета вставьте в отверстие раковины и энергично нажимайте, пока сток не прочистится.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

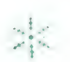
Чистые, свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3—4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Такой салат содержит большое количество витаминов.

На 2 свежих огурца — 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г. зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона.

САЛАТ «ЗАГАДКА»

1/2 стакана изюма помыть и подсушить. 1/2 стакана грецких орехов потолочь или пропустить через мясорубку. 10—15 шт. чернослива попарить, отчистить от косточек, мелко нарезать. 2—3 небольшие вар. свеклы потереть на крупную терку. Заправить чесноком и майонезом.



ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленой воде до готовности. Затем переложить капусту на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.



ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ

3—4 яблока, 200 г моркови, лимон, 10 г растительного масла, 20 г меда, 30 г соленого огурца, немного перца, зелени.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и часть мякоти. Затем яблоки бланшировать, разрезать пополам и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке и перемешать с остальными продуктами. Наполняя яблоки подготовленной морковью, сформировать горку. Украсить надрезанными и перекрученными ломтиками огурца, зеленью.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Мясо, которое не подлежит быстрой кулинарной обработке, сохраняется в холодильнике. Его надо освободить от бумаги и выложить на пластмассовую или фаянсовую тарелку. На даче, где нет холодильника, мясо можно сохранить, если обернуть его намоченной в уксусном растворе салфеткой. Кроме того, на дно посуды, куда мы положим мясо, надо налить немного уксуса, а мясо положить на специальную подставку или перевернутую тарелку. Посуду, в которой хранится мясо, необходимо закрыть крышкой. Есть и другой способ: посолить мясо, сверху выложить нарезанный лук и в таком виде сохранить мясо в кастрюле, накрытой крышкой.

Замороженное мясо размораживаем постепенно, лучше всего оставить его на несколько часов в прохладной кладовке. Если разморозить мясо, поливая его теплой или горячей водой, то оно более чем наполовину лишится ценных питательных веществ.

АЗЫ КУЛИНАРИИ

А сейчас предлагаем вам оригинальный рецепт: **курица в банке.** Если вы за 10 минут успеете вымыть курицу, порезать ее на кусочки средней величины и посолить, значит, на приготовление этого удивительно вкусного блюда у вас уйдет 10 минут. А вообще оно будет готовиться ровно час, но, как вы понимаете, совсем без вашего участия. Итак, в чистую, совершенно сухую литровую стеклянную банку уложите подготовленные кусочки курицы. Закройте банку крышкой, лучше стеклянной, но можно и обыкновенной жестяной или фольгой. Поставьте банку в холодную духовку, закройте ее и включите на средний огонь.

Вам надо будет подойти к духовке ровно через час, чтобы ее выключить. Не спешите доставать банку, пусть она немного остынет. Приятного аппетита!

А теперь приготовим **плов из курицы.** Он готовится на плите, но только вначале. Думаю, что это блюдо станет любимым в вашем доме, поэтому надо подумать о посуде, в которой плов будет вариться. Тут мы опять столкнемся с капризами торговли. Специальные казаны для плова иногда продаются в магазинах, но чаще их нет. Не отчаивайтесь. Во-первых, плов можно сварить в утятнице, а во-вторых можно пойти... в спортивный магазин и купить там большой котелок, но не с тонкими, а с толстыми дном и стенками. Если вы сделаете это приобретение, плов в этом котелке получится отменный! Наливаем в казан 1,5 ст. растительного масла, даем ему закипеть. В кипящее масло кладем нарезанную соломкой или натертую на крупной терке морковь (500 г), порезанный кольцами или полукольцами лук (500 г), перемешиваем, обжариваем минут 5—7. Затем кладем разрубленную на маленькие кусочки курицу средней величины, перемешиваем, обжариваем. Промываем 1 кг риса. При варке плова очень важно соблюсти пропорции: на 4 меры воды мы должны положить 3 меры риса. Так что вам раз и навсегда надо подобрать среди своей посуды чашку или бокал, который вместит в себя ровно 1/3 кг риса. Теперь вернемся к нашему казану. Морковь, лук и курицу обжаривать надо в общей сложности минут 20. Затем залить все это 4 мерами горячей воды и, когда закипит, крепко посолить. Если в вашем доме вдруг совершенно случайно найдется горсточка изюма — положите его в казан. В кипящую воду закладываем рис, лучше это делать шумовкой. Переложив весь рис, сверху разровняйте его. Не перемешивайте! Когда вода, покрывающая поверхность риса, выкипит, закрываем казан крышкой,



включаем самый маленький огонь и... получаем час свободного времени. Раньше крышку не открывайте! Готовность плова узнаем так: длинной палочкой или обратной стороной вилки прокручиваем три воронки до дна казана. Если на дне еще пузырится вода, закрываем крышку и даем плову довариться, если воды нет, а рис, по вашему мнению, еще не «дошел», в воронки наливаем из чайника немного воды и довариваем плов. На подготовку этого блюда времени у вас уйдет не так уж мало, но зато приготовленного плова хватит на несколько дней. А если до зарплаты осталось два дня и курица не лежит в вашей морозилке, советуем вам по рецепту плова приготовить рис — с морковью, луком, таким же количеством воды, только без курицы. Попробуйте — не пожалеете!

Если вы введете предложенные нами рецепты в меню своей семьи, ваши домашние будут довольны не только вкусным обедом, но и тем, что вы, наконец-то, выйдете из кухни и сможете проверить уроки у сына, прочитать журнальную статью, посмотреть интересную передачу...

Надеемся, что и вы поделитесь своими секретами, когда обед варится сам. Мы с удовольствием их опубликуем.

ДЛЯ ВАС, ХОЗЯЙКИ

ВКУС «ЦИВИЛИЗОВАННОЙ» ЗЕЛЕНИ

Советы И. И. Литвиной (см. «Здоровье» №№ 4, 5) вызвали большой интерес наших читателей. Предлагаем вашему вниманию новые отрывки из книги «Кулинария здоровья: принципы, а не рецепты», которую готовит к выпуску издательство «Физкультура и спорт» в 1991—1992 годах. Итак, июльское меню: огородная зелень.

Вкус огородной зелени привычен для нас — она часто выступает в роли приправы. К тому же «благородные» травы помогают перевариванию тяжелых для усвоения концентрированных продуктов, весьма неблагоприятное воздействие на пищеварение жареных и жирных блюд нейтрализуется большим количеством зелени.

При приготовлении салатов из такой зелени не забывайте о главном — всячески подчеркивать, выделять ее естественный вкус. Состав приправ заметно упрощается. Это, как правило,

Мясо, приготовленное к варке, можно не размораживая положить в кастрюлю с кипящей водой и варить его при средней температуре.

Шницели перед готовкой обязательно надо разморозить, иначе при жарке они потеряют свою форму и внешний вид. Кроме того, не до конца размороженное мясо может внутри остаться сырым, даже имея привлекательную зажаренную корочку.

Отдельные порции мяса, которые вы предварительно приготовили с тем, чтобы подать их к столу на следующий день, надо смазать растопленным маслом. В таком виде они и на следующий день будут нежными и мягкими.

Солить мясо необходимо непосредственно перед готовкой, иначе оно лишится сока. А вот печень и почки надо посолить уже после готовки.

Отбивные отбивать молотком советуем на влажной доске, чтобы она не впитала в себя мясной сок.

Шницели, кроме того, что обваливаются в яйцах, сухарях или муке, можно обвалять и во взбитом яичном белке. Тогда они не пригорят, не впитают в себя жир и сохранят форму и аппетитный внешний вид.

Чтобы панировка с жареных шницелей не отходила, кладите их после жарки один на другой и не покрывайте крышкой.

Овощи в супах-пюре не осядут на дно кастрюли или тарелки, если на каждую порцию добавить по 2—3 ст. ложки молока и кусочку сливочного масла.

Жирную посуду, а также посудные тряпки и щетки легче отмыть в воде с добавлением уксуса.

Чтобы уничтожить селедочный, луковый и другие запахи, столовые приборы достаточно подержать над огнем, а затем вымыть в холодной воде с мылом.



Чтобы уменьшить горечь лука, нарезав его, два-три раза промойте под струей воды.

Выстиранное белье приобретает блеск, если к крахмалу добавить горстку соли. Такое белье не замерзнет на морозе.

Если порезать старые чулки по спирали, то получится длинная толстая нитка. Возьмите самый толстый крючок и столбиком без накида свяжите половик круглой или прямоугольной формы, об который очень хорошо вытирать ноги. Его легко выполоскать.

Таким же способом можно порезать сеточки из-под овощей. Пожберите несколько ярких цветов и свяжите мочалки для мытья посуды.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы кушанье, которое вы варите на пару, быстрее сварилось, посолите воду, в которой стоит кастрюля,— так вы поднимете температуру ее кипения.

● Рыба не будет прилипать к сковороде, если в жир, на котором вы жарите, добавить немного соли. А если жарите мясо — положите в жир несколько кружочков моркови.

● В куриный бульон не кладите никаких приправ — только луковицу и морковку,— иначе он потеряет вкус.

● Если вы хотите иметь более твердым белок, а желток — более жидким, варите яйцо в бурно кипящей воде, если же предпочитаете, чтобы белок был более жидким, а желток более твердым,— варите на медленном огне.

● Быстрое размешивание замедляет варку. Мешайте соусы, супы медленными кругообразными движениями, расширяя круги.

сметана и растительное масло, которые лучше не смешивать. Если и добавлять в сметану или растительное масло кислые соки или рассол, то в меньшем количестве, чем в салаты из дикорастущих трав,— там ведь эти компоненты имели ведущее значение.

Сыроеды нередко предпочитают «листовые» салаты: зелень и овощи, не смешивая, красиво раскладывают на блюде и поливают приправой. Эти салаты полезнее, так как сохраняется «живая клетка» растения, не нарушается ее структура.

В зеленые салаты можно добавлять свежие огурцы, грецкие орехи (мелко нарубленные или толченые), а также вареные яйца.

Салат. По-разному используют его в европейских странах. Во Франции неразрезанные листья поливают прованским маслом, добавляют немного уксуса и перца. Немцы нарезанный салат заправляют соусом из крутого желтка, растертого с солью, сахаром, растительным маслом, посыпают его перцем и рубленым белком. Поляки едят салат с густой сметаной и свежими огурцами без кожицы. В Англии листья салата тщательно перебирают и смешивают с различными ароматическими травами: укропом, щавелем, эстрагоном. В России в качестве заправки ненарезанных листьев берут смесь крепкой готовой горчицы с подсолнечным маслом.



Салат листовой с ржаными сухарями. Салат нарезать крупно, выложить на блюдо, полить заправкой: 4 столовые ложки молотых ржаных сухарей смешать с 4 столовыми ложками растительного масла.

Салат ромэн, или кресс-салат. 2—3 кочана нарезать широкими полосками. Уложить на середину блюда, а по краям — кружки редиса и огурца. На каждый лист можно положить



горку картофельного салата с петрушкой и крупно нарезанный зеленый лук. Заправка: стакан кефира, взбитого с чайной ложкой меда.

Листовой салат по-французски. 2—3 горсти целых или крупно порезанных листьев перемешать с 1 столовой ложкой рубленого репчатого лука. Заправка: столовая ложка кислого фруктового сока и столько же растительного масла. Можно добавить щепотку горчичного порошка.

Сельдерей пользуется особым расположением диетологов-натуропатов. Они считают сельдерей одним из самых богатых носителей органического натрия, а, следовательно, заменителем поваренной соли...

Сельдерей с морковью. Поровну (по 1 горсти) натертой моркови и нарубленного сельдерея (слишком грубые стебли не использовать). Добавить такое же количество нарезанных листьев салата. Заправка: 4—5 измельченных грецких орехов и столовая ложка меда (вместо орехов можно использовать растительное масло). Или: столовая ложка растительного масла и столько же кислого сока.

Салат из сельдерея. 2/3 горсти нарубить. Заправка: 2 столовые ложки растительного масла и столько же овощного или кислого ягодного сока. Или: полстакана взбитого кефира, 2 столовые ложки сметаны и нарезанное кубиками крутое яйцо.

САЛАТНИЦА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

Салат из моркови, консервированного горошка и яблок. Морковь отварить, яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Нарезать их тонкими ломтиками, добавить горошек, майонез, соль, чуть сахара и все осторожно перемешать.

Пропорция: две моркови, яблоко, 0,5 стакана горошка, майонез.

Весенний салат. Отваренный «в мундире» и очищенный картофель, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарезать и смешать с консервированным горошком. Заправить сметаной пополам с майонезом, посолить и поперчить.

Пропорция: одна картофелина, небольшой огурец, 10—12 редисок, 30 г салата, треть стакана горошка, 30 г зеленого лука, 50 г майонеза, 50 г сметаны.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем. Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками так, чтобы она дала сок. Очищенные яблоки и сельдерей нарезать соломкой. Заправить уксусом, подсолнечным маслом и сахаром. Такой салат можно подать и как закуску, и как гарнир.

● Посуду, в которой было тесто или смесь с яйцами, мойте сначала холодной водой, а затем горячей.

● Молочную посуду нельзя мыть сразу в горячей воде: остатки молока на стенках превращаются в клейкую массу, которую трудно удалить. Поэтому мойте такую посуду сначала в холодной, а уж потом в горячей воде.

● Желтки яиц растирайте с сахаром только в фарфоровой или фаянсовой посуде, желательно, в теплом месте. Наоборот, белки, как и сливки, лучше взбиваются в холодном месте.

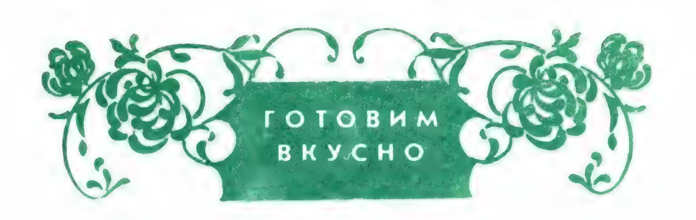
● Картофель станет вкусным и хрустящим, если перед тем, как положить его в разогретый жир, вы подсушите картофель на полотенце.

● Пересол мяса можно сравнительно легко исправить, добавляя пресный мучной либо масляный соус, который моментально оттянет соль на себя.

МАЙОНЕЗ И ДРУГИЕ ЗАПРАВКИ

Салатная заправка. 125 г растительного масла, 125 г 3-процентного уксуса, 15 г соли, 10 г сахарного песка, молотый перец по вкусу и горчица на кончике ножа. Все помещают в бутылку, закрывают пробкой и взбалтывают до тех пор, пока содержимое не превратится в однородную массу. Потом заправку охлаждают.

Майонез чуть ли не самая популярная и любимая заправка. Можно ли приготовить его дома? Можно. Но предупрежу сразу: если не получится в точности как промышленный не считайте, что рецепт никуда не годится. Тут есть несколько тонкостей, которые я бы выделил особо: желтки и растительное



масло должны быть хорошо охлажденными до и во время приготовления, растительное масло требуется рафинированное, очищенное, лучше всего оливковое, «скручивать» массу необходимо лишь в одну сторону — даже пол-оборота в другую испортит готовый соус, он «отмаслится». Поэтому я не пользуюсь миксером, а кручу массу вручную, веселкой, как крем, и непрерывно. Успех тут во многом зависит от терпения, времени и, конечно, навыка.

Итак, готовим майонез. В посуду выпустить три сырых яичных желтка, очень тщательно отделенных от белков, добавить пол чайной ложки соли и горчицу на кончике ножа, хорошо размешать веселкой. Затем, мешая, влить тонкой струйкой немного растительного масла (примерно 30—40 г) и полностью соединить его с желтками. Не переставая крутить массу, соединяем с ней такими же небольшими порциями все масло (350 г). Массу периодически охлаждаем (можно поставить в посуду со льдом или холодной водой, не переставая мешать).

Соус на этой стадии должен получиться густым и хорошо держаться на веселке. Добавим 50 г 3-процентного уксуса и вновь размешаем, от этого майонез сделается светлее и нежнее по консистенции.

Тушим мясо, картофель, другие овощи. Их сначала обжаривают, а затем припускают на слабом огне в соусе или бульоне, покрывающем их не более чем на 1/3, в глубокой сковороде, кастрюле или гусятнице, плотно закрыв крышкой, и до конца тушения крышку не открывают.

Тушение — щадящий способ кулинарной обработки, так как пищевые вещества, выделяясь из продуктов, остаются в жидкости, в которой мясо или овощи тушатся.

Пропорция: 300 г капусты, 75 г сельдерея, одно небольшое яблоко, 30 г 3-процентного уксуса, 30 г подсолнечного масла.

Салат из краснокочанной капусты. Капусту мелко шинкуют, посолив, перетирают руками до образования сока, заправляют уксусом, подсолнечным маслом и сахаром. Кстати, такой салат очень хорошо заготовить впрок, законсервировать его в банках не крупнее литровых. Тогда не нужно добавлять в заготовку растительное масло. Заправьте им капусту на столе.

Салат по-ковбойски. Трудно сказать, отчего он так называется. Но нравится всем, кто его ни пробовал. Свежие помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками. Сельдерей нашинковать соломкой. Заправить салатной заправкой.

Пропорция: два помидора, две картофелины, небольшая луковицы, три яйца, 100 г сельдерея, 50 г заправки.

Салат «Мельничный». Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, репчатый лук — кольцами. Лук с разделочной доски не убираем. Посыпаем его солью, польем чуть растительным маслом и потрем руками. Таким образом приготовленный лук будет мягким и не особо горьким. Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой.

Пропорция: два помидора, один огурец, небольшая луковица, два сладких красных перца, зелень, 50 г заправки.

Полевой салат. Вареный картофель, морковь, репу, свеклу, свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Желтки вкрутую сваренных яиц и филе сельди мелко нарубить. Заправить салат майонезом, молотым черным перцем, посолить и наполнить им половинки оставшихся сваренных вкрутую яичных белков. Украсить сверху кусочками филе и посыпать зеленью петрушки и эстрагона.

Пропорция: одна картофелина, одна большая морковь, одна репа, одна маленькая свекла, три яйца, 150 г филе сельди, майонез, зелень.

Салат. Капусту нарежьте мелко, сильно посолите и дайте постоять 30 минут. Затем сложите в глубокую посуду, обдайте крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте еще на полчаса. Откиньте на сито, дайте стечь воде, отожмите, приправьте уксусом, растительным маслом и сахаром.

На небольшой кочан капусты вам понадобится по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, соль и сахар по вкусу.



ЗАКУСКА ПО-БУКОВИНСКИ

Вареные яйца, маринованный перец и репчатый лук нарежьте мелкими кубиками, добавьте растертый с солью чеснок, заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

На 4 порции: 4 яйца, небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, маринованный перец, полбанки майонеза, соль, зелень.

ПРИПРАВА ИЗ СЛАДКИХ ПЕРЦЕВ И ПОМИДОРОВ

2 стручка красного сладкого перца, 2—3 помидора, 3 луковицы, 0,5 стакана винного уксуса, стакан сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, молотой гвоздики на кончике ложки.

Стручки перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Помидоры слегка надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожицу, крупно нарезать. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Положить сахар и пряности и поварить еще 10 минут уже на сильном огне. Все время помешивать, пока сахар не растворится. Положить приправу горячей в банки и закрутить. Эта приправа хорошо ко вторым блюдам.

КАБАЧКИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С СЫРОМ

Очистить кабачки от кожицы, натереть их на крупной терке так, чтобы получились длинные стружки, отварить в подсоленной кипящей воде. Когда кабачки почти сварятся, откинуть их на дуршлаг, дать стечь воде, затем опустить в белый соус и перемешать с тертым сыром. Выложить все в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке. Для приготовления белого соуса пшеничную муку слегка поджарить в сливочном масле, долить горячее молоко и дать прокипеть соусу 5 минут.

На 5 кабачков — 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу. Для белого соуса: 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана молока.

СВЕКЛА — ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

Наряду с картофелем и капустой свекла — незаменимый овощ в питании. Она является

Приготавливая продукты для тушения, надо нарезать мясо или овощи на куски по возможности одинакового размера. Тогда все они будут готовы одновременно. Если мясо надо потушить вместе с овощами, сначала кладут в посуду для тушения мясо, а затем овощи. Если мясо жесткое, к нему хорошо добавить томаты или томат-пасту, кислые фрукты. Можно перед тушением мясо замариновать в слабом растворе (2 столовые ложки на литр воды) уксуса. Под действием кислоты мясо становится мягче. Соль, специи, приправы добавляют только в конце тушения.



Запекаем в фольге мясо, рыбу, птицу, овощи. Преимущество такого способа кулинарной обработки в том, что продукт как бы варится в собственном соку. Потери пищевых веществ минимальны, за исключением витаминов, 15—30 % которых подвергается разрушению. Хорошо сохраняются ароматические вещества, блюдо получается вкусным и сочным.

Мясо перед запеканием освобождают от костей и сухожилий, моют и обязательно обсушивают полотенцем или салфеткой, а затем обмазывают тонким слоем сливочного или топленого масла, и слегка солят. Можно мясо нашпиговать чесноком и поперчить.

Итак, наиболее рациональными способами тепловой обработки продуктов с точки зрения сохранения в них ценных пищевых веществ являются: вар-



богатейшим источником витамина С и калия, так необходимых организму человека.

Вот несколько рецептов приготовления блюд из свеклы.

Салат. Вареную свеклу (180 г) очистите, натрите на терке. Затем соедините ее с измельченной зеленью петрушки (80 г) и изюмом (80 г). В сметану (80 г) добавьте сахар (20 г), размешайте и заправьте салат.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу испечь, очистить и натереть на терке. Смешать с натертым на терке репчатым луком. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить сахарный песок, томат, перемешать, выложить на сковороду и жарить на медленном огне на подсолнечном масле 30 минут.

На 500 г свеклы — 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка сахарного песку, 2 ст. ложки томата, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

МЕНЮ ДЛЯ КРАСОТЫ

Летом, когда есть свежие овощи, можно приготовить оригинальные салаты с творогом. Они не только вкусны, но и полезны: косметологи считают, что такой завтрак благоприятно влияет на цвет лица. Попробуйте!

Творог с помидорами: 2 столовые ложки свежего творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 1 нарезанный ломтиками помидор. Перемешайте, посолите.

Творог с огурцами: 2 столовые ложки творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного зелени петрушки. Перемешайте, добавьте соль.

Вам уже ясен принцип? Творог разбавьте молоком, добавьте растительного масла и положите какие-нибудь овощи. Сладкий перец, редиска, редька, морковь, лук — зеленый или репчатый, укроп, петрушка, сельдерей, яблоко — все сгодится.

ка без слива отвара, варка в кожуре, варка на пару, запекание в фольге, приготовление котлет, особенно паровых.

Однако даже при самом щадящем способе приготовления блюд витамины, особенно витамин С, разрушаются больше, чем другие пищевые вещества. Поэтому для восполнения дефицита витаминов ешьте ежедневно салаты из сырых овощей, свежую зелень.

Жарим картофель, кабачки, баклажаны, тыкву и другие овощи. При этом они теряют в 2—5 раз больше аминокислот, углеводов, минеральных солей, витаминов, чем при варке без слива отвара. Это происходит за счет того, что на сковороду из овощей вытекает сок, содержащий ценные пищевые вещества.

Жарим мясо и рыбу. Жареные мясные и рыбные блюда теряют больше ценных пищевых веществ, чем вареные. Исключение составляют жареные котлеты, в которых потери пищевых веществ значительно меньше. Это объясняется тем, что сок, который выделяется из мяса или рыбы, впитывается в хлеб, добавленный в фарш, и лишь в незначительной степени вытекает на сковороду. В 2 раза меньше теряется пищевых веществ, когда котлеты готовят на пару.

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковородку предварительно смазать растительным маслом.



Шпигование. Постное мясо шпигуют для повышения жирности. Брусочки шпига длиной 5—6 см и толщиной 0,5 см вводят в мясо шпиговкой или втыкают в проколы в мясе, сделанные острым ножом. Жирное мясо шпигуют для улучшения вкуса кусочками репчатого лука, петрушки, сельдерея, яблок или очищенными от косточек сливами.

В рецептах часто читаем: «Сбрызните маслом.. сбрызните уксусом». Но как это сделать? Прямо из бутылки? Вряд ли получится. Налить в ложку? Тоже не очень удобно. У меня в кухне под рукой стоят три бутылки, закрытые пластмассовыми пробками-лейками (они продаются в магазинах, нужно только взять с более тонкой трубочкой). В прозрачной бутылке у меня уксус, в коричневой — постное масло, а в третьей, самой большой,— насыщенный раствор соли.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Сколько существует способов нарезки картофеля? Великое множество — ведь ломтикам картофеля можно придать самую неожиданную форму. Конечно, это потребует времени, но зато как красиво будет выглядеть блюдо!

Кружками и ломтиками разной формы нарезают вареный картофель для винегретов и салатов. Самые тонкие ломтики сырого картофеля используют для жарения в жире — так называемые «чипсы», а более толстые — для жарения на сковороде.

Брусочками толщиной 0,5, длиной 3—4 см — сырой картофель для супов и жарения в жире (фри).

Соломка толщиной 0,2—0,3 см — таким должен быть сырой картофель, подготовленный для жарения в жире, так называемый «пай».

Дольками нарезают картофелины среднего размера для заправочных супов, как, например, рассольник и др., и тушения в молоке. Вареный картофель нарезают дольками, если затем хотят его поджарить.

Кубиками готовят картофель для тушения (размер ребра 1,5—2 см); более мелкие кубики — для салатов, но и сырой картофель можно нарезать так, если собираетесь затем его обжарить. Картофель, предназначенный для украшения блюда, можно сделать фигурным.

Картофель шариками, обычно крупными — диаметром 2—3 см — их называют «шато», готовят для жарения; его используют в качестве гарнира к порционным мясным блюдам. Средние шарики диаметром 1,5—2 см — «нуазет» жареными подают к блюдам из птицы и мяса. И, наконец, мелкие шарики (около 1 см диаметром) вырезают из вареного картофеля, используют в качестве гарнира к холодным блюдам.

Бочоночки — («англез») вырезают из сырого картофеля, варят и подают как гарнир к отварной и припущенной рыбе. Для бочоночков можно отобрать очищенные клубни среднего размера и срезать их сверху.

Чесночки получают, разрезая бочоночки и слегка закругляя ножом грани. Картофель, нарезанный чесночком, используют для приготовления супов для праздничного обеда.

Стружкой и спиралью нарезают сырой картофель, пользуясь ножом или специальным приспособлением, жарят такой картофель в жире и подают на гарнир к порционным блюдам.



● Картофель станет вкусным и хрустящим, если перед тем, как положить его в разогретый жир, вы подсушите картофель на полотенце.

● Пересол мяса можно сравнительно легко исправить, добавляя пресный мучной либо масляный соус, который моментально оттянет соль на себя.

● В отваренном картофеле сохраняется больше витаминов, чем в жареном.

● Воду, в которой варился картофель, можно использовать для приготовления первых блюд.

● Отваренный картофель будет вкуснее, если в воду положить два-три зубка чеснока, лавровый лист или немного укропа.

● Картофель теряет меньше витаминов, если его варить не в воде, а на пару.

● Для измельчения вареного картофеля лучше использовать не мясорубку, а волосяное сито.

● Если картофель темнеет при варке, добавляют в воду уксус (столовую ложку на литр воды). Кстати, картофель тогда не разварится.



КАРТОФЕЛЬ В ТЕСТЕ

Нарезанный соломкой сырой картофель обсушить салфеткой, выложить в жидкое тесто (кляр) и перемешать так, чтобы кусочки покрылись тонким слоем теста. Жарить во фритюре, периодически помешивая.

Для приготовления кляра просеянную пшеничную муку смешать с яйцом, тертым сыром, развести молоком, чтобы получилось полужидкое тесто.

На 1,5 кг картофеля: 3 столовые ложки муки, яйцо, 0,3 стакана молока, 40 г тертого сыра, 40 г жира.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХВОРОСТ

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду, обсушить салфеткой и охладить. Протереть через сито. В массу добавить муку и яичные желтки. Белки взбить веничком, влить в картофельную массу, осторожно ее вымешать и на столе, посыпанном мукой, раскатать полученную массу в пласт 3—4 мм толщиной. Нарезать ромбиками, сделать надрез посередине. Жарить в большом количестве разогретого жира.

Хворост подавать с молоком, сметаной, самостоятельно или как гарнир.

На 7 картофелин: 3 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла, соль.

● Жареный картофель лучше солить не сразу, а когда он станет мягким.

● Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его сырым на несколько минут в горячую воду.

● Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.

● Чтобы картофельное пюре было светлым и воздушным, картофель протирают сразу же после варки, разбавляя горячим молоком. Если молоко холодное, пюре приобретает сероватый оттенок.

ДЛЯ ВАС, МОЛОДЫЕ КУЛИНАРЫ.

МЯСО ПО-СТАРОРУССКИ

Мякоть свинины нарезать крупными кусками и сложить в глиняную или другую неокисляющуюся посуду. Добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, шинкованный лук, чеснок, залить квасом и поставить на час в холодное место. Затем мясо вынуть, обсушить, натереть солью и обжарить в духовке, периодически поливая жиром.

Готовое мясо нарезать на порционные куски, полить квасом, в котором мясо мариновалось, и довести до кипения. На гарнир следует подать жареный картофель и соленые огурцы.

ЦЫПЛЯТА НА ПРОТИВНЕ

Распластайте тушку цыпленка или курицы или разрежьте ее пополам — вдоль позвоночника. Натрите со всех сторон толченым чесноком с солью и уложите на противень, смазанный маслом. Вскоре они станут золотистого красивого цвета. Проткните вилкой — они будут готовы, когда перестанет выделяться розовый сок.

Если вы хотите приготовить фаршированных кур — для этого подойдут яблоки, рис, чернослив, квашеная капуста. На гарнир советуем вам подать жареный картофель и маринованные яблоки, виноград, сливы.

ИНДЕЙКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты: 1 индейка (4—4,5 кг), 2 кг квашеной капусты, 4 ломтя сала (если индейка постная), черный молотый перец, тмин и соль. Фарш: 1 1/2 стакана риса, 40 г сливочного масла, потроха птицы, предварительно сваренные, 2 кислых яблока, очищенных и нарезанных кубиками, 2 ст. ложки изюма, черный перец, петрушка, соль.

Индейку обработать, вымыть, посолить. Приготовить фарш — рис поджарить в сливочном масле, посолить и залить бульоном. Как только рис впитает жидкость, снять его с огня и прибавить остальные составные части фарша. Заполнить брюшко птицы фаршем, зашить его. Индейку положить на противень поверх квашеной капусты спинкой вверх, на спинку положить ломтики сала и жарить в духовом шкафу. Затем птицу повернуть грудкой вверх и опять накрыть ломтиками сала. Капусту время от времени размешивать. Когда индейка будет готова, в капусту добавить черный молотый перец и тмин.

ЦЫПЛЯТА В СМЕТАНЕ

Продукты для одной порции:
Цыплята — 100—120 г.
Яблоки — 70 г.
Чернослив — 30 г.
Сметана — 100 г.

Цыплят обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковородке с двух сторон. Положить в кастрюлю с толстым дном или в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, если есть чернослив без косточек, залить сметаной



и проварить 10—15 минут на тихом огне до готовности яблок. Подавать на стол в тарелках или в горшочках, посыпав рубленой зеленью. Гарнир не нужен.

КОЛБАСКИ

Говядину дважды пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, слегка поджаренным луком, добавляют молоко или воду, хорошо вымешивают, формируют колбаски и жарят до готовности. Потом заливают сметанно-томатным соусом, дают закипеть.

Колбаски подают к столу с жаренным картофелем.

На 500 г говядины — 2 луковицы, 2 ложки жира, 1,5 стакана сметанно-томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

Подготовленную тушку гуся заполняют яблоками, солят, жарят в духовке до готовности, периодически поливая жиром, что выделился во время жарки.

Потом вынимают яблоки и разрезают тушку на порционные куски. Подают с яблоками, поливают соком и жиром, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

На тушку гуся — 1 кг яблок, соль, зелень — по вкусу.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

Языки промывают, заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне 1,5—2 часа. Затем кладут в холодную воду и, пока они еще не остыли, очищают от кожи. Очищенные языки нарезают на ломтики, держа нож под острым углом, укладывают на блюдо и украшают ломтиками соленых огурцов, зеленью. На гарнир подают зеленый горошек, отварные овощи. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ С ОВОЩАМИ

Очищенный картофель отварить и сразу же, пока не остыл, протереть, добавить 1—2 яйца, перемешать. Сделать лепешки, выложить на смазанный жиром противень. Сверху положить фарш и залепить, как ватрушки.

Приготовить молочный соус: столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла или маргарина и развести горячим молоком, вливая его постепенно, по вкусу посолить. Варить, непрерывно помешивая, 10 минут.

Приготовить начинку: цветную капусту промыть в подсоленной воде, отварить и разобрать на маленькие кочешки (можно использовать и белокочанную капусту, которая готовится как для пирогов); морковь нарезать небольшими дольками и припустить в молоке; консервированный зеленый горошек прогреть и откинуть на дуршлаг. Овощи смешать, добавить рубленые яйца. Начинив ватрушки, залить их сверху молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

На 12 картофелин: 300 г цветной или белокочанной капусты, 3 морковки, 4 столовые ложки зеленого горошка, 3 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 6 столовых ложек молочного соуса, соль.



● Молодой картофель легче очистить, если его ненадолго положить сначала в горячую, а потом в холодную воду. Руки перед чисткой картофеля надо смочить столовым уксусом, дать им высохнуть, тогда они не потемнеют.

● Если у вас нет специальной хлебницы, держите хлеб в стеклянной или эмалированной посуде, положив на дно очищенную сырую картофелину или горсть соли,— хлеб не зачерствеет.

● Чтобы в муке не заводились жучки, в мешочек, где она хранится, положите несколько зубчиков чеснока, не очищая его от верхней кожицы. Муку нужно периодически просеивать и пересыпать в чистый мешочек.

● Крупу, крахмал лучше хранить в банках с притертой крышкой — жестяных, стеклянных или фаянсовых, положив в них марлевые пакетики с солью, чтобы не завелись жучки.

● Растительное масло дольше сохранится, если держать его в холодном, сухом и темном помещении. Вообще же срок его хранения — два месяца в закрытой упаковке, месяц — в открытом виде.

● Варенье в открытой банке не засахарится и не заплесневеет, если засыпать его сверху слоем сахарного песка в 1 сантиметр.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

На 1 л воды потребуются 4 средние картофелины, 1 морковь, 1—2 средние луковицы, 40 г сала, 1—2 лавровых листа, перец горошком 2—3 штуки, соль по вкусу.

Для клецек: 4—5 столовых ложек пшеничной муки, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 130 г молока или воды, соль.

Нарежьте картофель мелкими кубиками, положите в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеруйте на сале, нарезанном мелкими кубиками и растопленном. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями соберите его со сковороды и на том же сале спассеруйте морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, все содержимое сковороды, пассерованный лук, лавровый лист и перец положите в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10—15 минут вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустите клецки и варите суп еще 7—10 минут.

Для клецек замесите довольно крутое тесто из муки, воды (или молока), сливочного масла, яиц и соли. Для этого размягченное масло сначала тщательно разотрите с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолите и тщательно вымешайте до эластичной однородной массы. Яичные белки взбейте в пену и осторожно введите в тесто. Набирайте тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускайте в кипящий бульон.

МОЛОДАЯ КАПУСТА С СЫРОМ

Отварите в подсоленной воде небольшой кочан капусты, разрежьте его на куски и выложите на смазанную маслом сковороду. Залейте смесью из яиц и молока, в которую добавьте немного муки, соль и перец. Поставьте в духовку. Когда смесь загустеет, посыпьте тертым сыром.

Для соуса: на столовую ложку муки — столовая ложка масла, 1,5 стакана молока, соль.

ЦЫПЛЯТА «ПИЧ»

Это блюдо названо так в честь повара, создавшего его,— Полины Ивановны Чепишко.

Цыплят разрубите на кусочки весом 30—40 г, посолите, посыпьте перцем и положите в маринад. Для маринада нарежьте лук, зелень петрушки, чеснок, добавьте уксус и растительное масло в таком количестве, чтобы кусочки курицы были закрыты маринадом. Держите курицу в маринаде 3—4 часа, периодически помешивая. Затем обжарьте на разогретой сковороде, после чего поставьте в духовой шкаф, периодически поливая маринадом.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

ПИКУЛИ

На 5 литровых банок надо: 25 самых маленьких огурцов и 20 мелких помидоров, 5 самых больших сладких морковин «каротелек», кочан цветной капусты, 2 очень маленьких кабачка, 25 самых мелких головок лука, 25 зубчиков чеснока (1—2 головки), 5 сладких болгарских перца, стебли (без листьев) сельдерея и петрушки, стебли и сухие соцветия укропа, веточки с листьями черной смородины, антоновское яблоко.

Все почистить и помыть в проточной воде. Морковь и кабачки порезать, цветную капусту разделить на кочешки и на 3—4 минуты опустить в дуршлаге в кипяток (побланшировать). Всю зелень нашинковать кусочками по 2—3 см.

Овощи плотно укладывать в банки: на дно положить веточку черной смородины с листком, сухое соцветие укропа, горсть нарезанной зелени и кусочек антоновского яблока. Пять огурцов, четыре помидора, дольки цветной капусты, кусочки моркови и кабачков, луковки, чесночины, полоски сладкого перца, толстые мягкие стебли сельдерея и укропа располагать в банке как можно теснее, почти до самого горлышка. Сверху положить смородиновый лист с веточкой, горсть нарезанной зелени, соцветие укропа, один лавровый лист, гвоздику, три горошины перца. И залить маринадом.

Маринад готовится из 2 литров воды, 2/3 стакана сахара (120 г), 130 г соли, 200 г 6% уксуса, 5 лавровых листиков. 5 гвоздик, 15 горошин черного перца. Воду с сахаром и солью прокипятить, процедить через марлю. Еще раз вскипятить и перед снятием с огня добавить уксус и специи.

На одну литровую банку надо примерно 0,35 литра маринада.

Заполненные банки надо стерилизовать 12 минут (с того момента, когда закипит вода).

Можно приготовить пикули и без стерилизации банок и не закатывать крышками. Но тогда маринад должен быть покрепче — 1,5 стакана уксуса и стакан соли; капусту, морковь и кабачки бланшировать надо дольше — 8—10 минут, остальные овощи 3—5 минут. Потом поставить в холодильник.

Через две недели овощи готовы к употреблению.



СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ В БАНКАХ

Огурцы хорошо промыть и плотно уложить в трехлитровую банку. Залить холодной водой, затем воду слить в другую посуду, растворить в ней 200 г соли и снова залить этим раствором огурцы, закрыть крышкой и дать постоять двое суток. Рассол слить, положить в банку зелень (укроп, чеснок, по два листика черной смородины и вишни), залить холодной водой из-под крана, закатать или закрыть пластмассовой крышкой и поставить в прохладное место.

МАРИНОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Перец почистить от зерен, вымыть и опустить в кипящий рассол, кипятить минут 10—15 и горячим раскладывать в стерильные банки и закатывать.

На три литровые банки нужно: 3 кг перца, для рассола: 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 5 стаканов воды, 3 столовые ложки соли.

АДЖИКА ДОМАШНЯЯ

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок, 100 г красного стручкового перца — все хорошо вымыть и пропустить через мясорубку. Затем переложить в кастрюлю и варить один час с момента закипания. Когда остынет, добавить 200 г толченого чеснока, 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 1/4 стакана соли, все хорошенько перемешать, разложить в горячие банки или молочные бутылки и закрыть (бутылки можно закрыть сосками). Хранить в прохладном месте.

БАКЛАЖАНЫ ВПРОК

На 5 кг баклажанов нужно: 300 г чеснока, 10 штук красного сладкого перца, 8 штук красного пекучего перца, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан уксуса.

Баклажаны помыть, удалить плодоножку, порезать кружочками в 0,5 см толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом отжать их и поджарить на растительном масле. Чеснок, красный перец, сладкий и пекучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем обмакивать в эту смесь поджаренные баклажаны и складывать в стерилизованные банки, закатать и хранить в прохладном месте.

БУДТО ТОЛЬКО С ГРЯДКИ

Морковь можно законсервировать так. Больше всего для этого годятся корнеплоды нежные, оранжево-красного цвета с желтой сердцевиной. Их замачивают на 10—15 минут в холодной воде, моют, отрезают концы-хвостики и зеленую часть, погружают в горячую воду (при 90 градусах) на 2—4 минуты. При этом морковь размягчается. Затем корнеплоды очищают от кожицы и ополаскивают водой.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Отварите на пару очищенный картофель и горячим протрите через сито. Нарежьте соломкой репчатый лук и обжарьте на растительном масле. В горячее пюре добавьте лук, горячее молоко, соль и хорошо взбейте.

Удалите из кочана кочерыжку. Промойте кочан и 5—7 минут варите в кипящей соленой воде, затем выньте и разберите на листья. Отбейте утолщенные части листьев и сформируйте голубцы. Выложите их на сковороду, обжарьте, залейте сметанным соусом (муку залейте сметаной, тщательно перемешайте, посолите и варите 1—2 минуты), посыпьте голубцы тертым сыром и запекайте в духовке 10—12 минут.

5 картофелин, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 0,25 стакана молока, 1 небольшой кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 100 г сыра, соль, перец по вкусу.

УМЕЕТЕ ГОТОВИТЬ «ОЛИВЬЕ»?

Для «Оливье» лучше использовать не соленые, а маринованные огурцы, яблоки же постараться взять сладкие или в крайнем случае кисло-сладкие. И огурцы, и яблоки нужно обязательно очистить от кожицы.

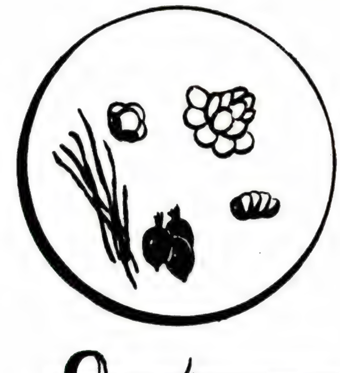
В «Оливье», как и в любом другом салате, очень важно соблюсти верную пропорцию. На шесть картофелин берутся три моркови, две луковицы, один-два небольших маринованных огурчика, одно яблоко, 200 г отварной курицы, стакан консервированного зеленого горошка, три яйца, 1—2 банки майонеза, соль и молотый перец — по вкусу. В рецептуре овощи средней величины. Другое обязательное условие — не поленитесь очень тонко и ровно нарезать все продукты. Не пожалеете!





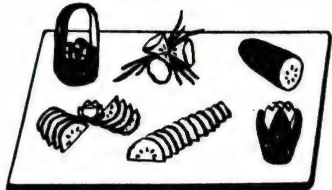


Сыр не засохнет, если держать его целым куском в закрытой посуде, куда положен кусочек сахару.

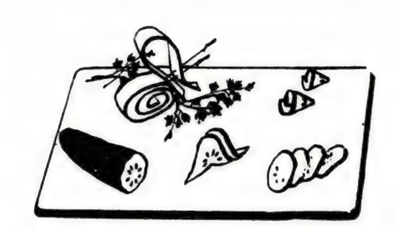


Маленькие круглые РЕДИСКИ идут на украшение, их насыпают горками. Так же насыпают и горох и различные нарезанные маленькими кубиками овощи. Из продолговатых редисок вырезают «тюльпанчики», «веерочки», из круглых — «шишки». Фигурным ножом на редиске можно вырезать полоски («зебра»), острым ножом редиску можно разделить на два острых рифленых цветка.

Таким образом подготовленный редис перед украшением еды надо подержать в холодной воде. Так же хорошо выглядит нарезанный ломтиками или натертый на овощной терке редис, насыпанный горкой на зеленый лист салата.



На ОГУРЕЦ вилкой или фигурным ножом наносят полоски. Огурец нарезают ломтиками, взрезают их до половины и делают «всадничков» или «фунтики». Огурцы можно разрезать вдоль на тонкие ломтики и сделать из них ленты, скатать рулетиками. Из концов огурца вырезают «колокольчики». Огурец можно разрезать вдоль пополам и каждую половину нарезать «веерочками». Специальным ножом из огурца нарезают шарики. Маленькие огурцы острым ножом делят на два «цветка». Из одного огурца и крутого яйца можно вырезать две «кувшинки». Из наиболее толстых огурцов можно вырезать корзиночки и наполнить их мелкой круглой редиской или кислыми ягодами.



Из твердых консервированных или маринованных огурцов можно сделать такие же декоративные элементы, как и из свежих огурцов.

«Всадничками» из огурца украшают рыбу и рыбные консервы, если нет лимона. Мясные блюда и бутерброды также украшают огурцом. Ленты из огурца эффектно украшают холодные закуски.

ПОМИДОРЫ нарезают кружочками, дольками или звездообразно на две части. В последнем варианте чайной ложкой из середины вынимают немного мякоти и заполняют углубление зеленым горошком. Из ломтиков помидора также делают «всадничков», которые можно комбинировать с ломтиками свежего огурца.



У помидоров можно срезать «крышечку», чайной ложкой вынуть середину, заполнить ее салатом и закрыть «крышечкой». На крышечку можно накапать сметану — получится «мухомор». Из крутого яйца и помидора можно сделать «мухомор». В этом случае кусочком свежей моркови помидор прикрепляют к немного подрезанному концу яйца.

Фаршированные помидоры и огурцы используют для украшения мясных блюд.



МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Продукты: 1 кг моркови, 750 г сахара, 6 яиц, 3 ст. ложки с верхом муки, чайная ложка питьевой соды.

Очищенную и промытую морковь отварить в подсоленной воде. Не давая ей остыть, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Желтки взбить с сахаром, соединить с морковью, всыпать просеянную с питьевой содой муку и тщательно вымешать. Последними ввести взбитые в пену белки и осторожно перемешать. Выложить смесь на противень, смазанный маслом и покрытый промасленной бумагой или пергаментом. Выпекать в духовке при температуре 100—120 °С. Остудив, смазать корж тонким слоем любого крема и свернуть рулетом.

Секреты кулинаров



КУЛИНАРНАЯ СПРАВКА

Супы, приготовленные на смеси молока с водой, всегда вкуснее, чем чисто молочные. Однако порядок смешивания воды с молоком — искусство, от которого и зависит вкус супа. Сначала надо в воде сварить основной пищевой компонент супа — рыбу, овощи, вермишель, лапшу, макароны, кнели, клецки, а затем, сцедив жидкий навар или выложив твердую часть супа, смешать жидкость с горячим, вскипяченным молоком и лишь затем прогреть вместе, не допуская кипения. Чтобы связь воды с молоком вышла нерасторжимой, надо загустить водно-молочную смесь мучной подболткой (1 столовая ложка муки на 1,5—2 литра суповой жидкости).

Само по себе молоко как среда, в которой варят или кипятят, не используется, ибо одно, без добавления воды, оно не способно к длительному нагреву, так как, едва достигнув точки кипения, либо бежит, либо подгорает, чем портит все блюдо.

ГАЛКИ РЫБНЫЕ

Галки представляют собой вид клецок, это горячая закуска.

На 0,5 кг рыбного филе (окунь, треска, судак) потребуются 2 полные столовые ложки картофельной муки, 1 яйцо, чуть меньше полстакана молока, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Филе пропустите вместе с сырым репчатым луком через мясорубку и хорошенько перемешайте, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала разведите теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформуйте галки — шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривайте их в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые галки всплывут на поверхность. Варите в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подают галки горячими, полив их растопленным сливочным маслом.

ПЕТРУШКА НА ЗИМУ

Петрушка — очень ценная овощная культура. Ее корнеплоды и листья богаты эфирными маслами, придающими ей приятный запах и вкус. Листья содержат небольшие количества белка и витамины С, B_1, B_2, РР, К, каротин, фолиевую кислоту и другие компоненты. В корнеплодах есть калий, кальций, фосфор, железо. В свежем, сушеном и соленом виде петрушка — хорошая приправа к овощным, мясным и рыбным блюдам. Для сушки корнеплоды хорошо промывают, режут на брусочки. Сушат их на воздухе (без попадания солнечных лучей), при хорошей вентиляции. Для засолки листья сначала моют, обсушивают на полотенце или на фильтровальной бумаге, затем режут на небольшие кусочки, смешивают с солью, укладывают в сухие чисто вымытые банки, закрывают полиэтиленовыми крышками, хранят в холодильнике.

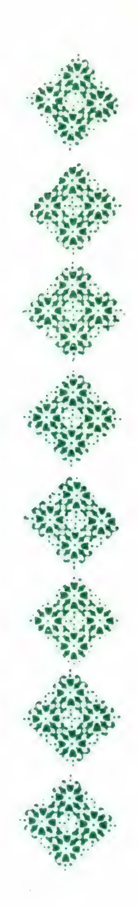
КАК СВАРИТЬ ТОМАТ

Для томата годятся только зрелые помидоры — даже небольшое количество недозревших плодов ухудшит его качество. А мятые, но зрелые плоды и даже половинки вполне пригодны для этой цели.

Вымытые помидоры сложите в кастрюлю и варите, пока не разварятся. Горячими протрите через сито.

Затем массу в эмалированном тазу (медный не годится) варите до тех пор, пока объем ее не уменьшится в 2,5—3 раза. Не выливайте в таз всю массу сразу — при кипении она польется через край. Доливайте ее постепенно, небольшими порциями по мере того, как вода будет выпариваться. Варите томат на сильном огне. Когда масса загустеет, мешайте ее непрерывно, иначе пригорит. Перед окончанием варки в пюре хорошо добавить соль — 100 г на литровую банку,— тогда его можно хранить и без герметической упаковки. Готовое пюре горячим раскладывают в банки и закаты-





вают. Банки и крышки предварительно в течение 10 минут выдерживают в горячей воде. Закатанные банки на 15—20 минут опускают в кипящую воду и только потом ставят на хранение в прохладное место.

ХРАНЕНИЕ КАПУСТЫ

Капусту при хранении раскладывают в 2—3 ряда в шахматном порядке кочерыжками вверх. Можно хранить кочаны, связанные парами за кочерыжки и подвешенные на перекладине. Выбирают плотные неповрежденные кочаны с 3—4 зелеными неплотно прилегающими листьями лежких сортов (Амагер, Зимовка, Белорусская, Подарок). При быстром охлаждении кочанов (минус 1 — плюс 1°), относительной влажности — 92—98% и хорошем воздухообмене капуста хорошо хранится в подвале в ящиках, на стеллажах, на полках.



● **Укроп и петрушку** тщательно высушить на солнце, мелко истолочь и хранить в закрытых стеклянных банках в прохладном месте.

● **Зелень** мелко порезать, перемешать с солью (на 1 кг зелени 250 г соли), плотно уложить в стеклянные банки, присыпав сверху слоем соли в 0,5 см, накрыть бумагой, обвязать ниткой и поставить в прохладное место.

● **Чеснок** опустите на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте.





В народе говорят: «Щи да каша — пища наша». Уже несколько веков щи являются неотъемлемой частью русской кухни. В их основе — капуста, называемая «овощем номер один» и занимающая по посевным площадям первое место среди других. Она, давно известная на Руси, упоминается в «Повести временных лет», других летописях. О щах рассказывают древние письменные памятники — «Домострой», «Столовая книга патриарха Филарета Никитича», «Роспись царским кушаниям» и другие.

Продукты на две порции: капуста свежая — 300—400 г, репа — 40 г (1 шт.), морковь — 50 г, лук репчатый — 20 г (1/2 луковицы), масло, маргарин 1 ст. л.

Щи с помидорами. В России узнали о помидорах лишь в конце прошлого века. «Пришельцы» из жарких стран пришлись по вкусу, а потом произвели целую революцию в нашей кухне.

Помидоры содержат 3,5—5% сахаров, витамин, С, каротин — провитамин А, минеральные вещества и около 0,5% лимонной и яблочной кислот. Мнение о том, что в них содержится много щавелевой кислоты, неверно, как не имеют оснований и слухи об их вреде.

Щи варят как обычно, и только в конце добавляют нарезанные дольками помидоры. Однако их нужно предварительно на 1—2 минуты ошпарить и снять кожицу.

Щи мясные. Сварите мясо (грудинку или другие части), выньте его, нарежьте. Чтобы мясо не потемнело и не заветрилось, сначала охладите его в бульоне.

Бульон процедите и варите в нем щи, как обычно.

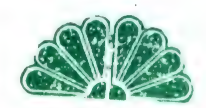
Нарезанное мясо положите в готовые щи.



ОКРОШКА

Желтки вареных яиц, сахар и соль растереть с горчицей и развести небольшим количеством кваса. Затем заправку влить в квас и поставить на холод.

Вареные мясные продукты, белок яиц и зеленые огурцы нарезать кубиками. Нашинковать зеленый лук. Затем все смешать, разложить по тарелкам и залить квасом. Сметану следует подавать отдельно. В особенно жаркий день можно предложить гостям наколотый пищевой лед.



ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ

Курицу, порубленную кусочками, обжарьте в сильно разогретом жире, добавьте порезанные соломкой лук, морковь, чтобы масса приобрела золотистый цвет. Когда мясо будет почти готово, посолите, залейте четырьмя стаканами воды; дайте ей закипеть и высыпьте предварительно тщательно промытый в трех-пяти водах рис. Лучше использовать рис, зерна у которого вытянутые, «длинненькие». Рис разровнять и больше его не мешать. Когда вода выкипит и рис окажется на поверхности, сильно убавьте огонь. На поверхности сделайте углубления до дна утятницы или казанка, влейте несколько ложек горячей воды, чтобы плов не пригорел. Плотно закройте крышкой и оставьте минут на 25—30.

Перед подачей на стол сумейте высыпать плов на блюдо так, чтобы куски мяса оказались наверху. Дайте плову слегка остыть, посыпьте его черным перцем и приглашайте на угощение. Рис в таком плове не превращается в «кашу», при правильном приготовлении его зернышки отделены друг от друга.

На мясо одной курицы — 2 стакана риса, 2 средних моркови, 2 луковицы, 100—150 г кулинарного или куриного жира, соль и пряности по вкусу. В летнее и осеннее время хорошо добавлять в такой плов грибы.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Меняя технологию приготовления блюд, можно легко и просто разнообразить свое меню.

Скажем, курицу мы обычно употребляем в два этапа. Сначала мы варим из нее бульон, а потом едим вареное мясо. А если сделать все наоборот? Сначала зажарить тушку в духовке, смазав ее только растительным маслом. Потом из остатков мяса, шкурки и потрохов приготовить начинку для пирога. И в заключение из оставшихся костей сварить превосходный, прямо диетический бульон — нежирный, но крепкий. Случай, когда от перемены мест слагаемых изменяется и сумма. Имеется в виду — сумма вкусовых ощущений.

Итак, главное — не бояться по-новому взглянуть на исходный продукт, а смело использовать его в неожиданных, казалось бы, сочетаниях. Тогда из обычного набора продуктов можно приготовить блюда, способные украсить не только повседневный, но и праздничный стол.

● **Лук** лучше всего сохраняется в венках.

● **Апельсины** можно хранить месяц-полтора. Оботрите их насухо, заверните каждый в пергаментную бумагу, уложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник. Раз в неделю их нужно перебирать.

● **Груши** уложите в ящики, пересыпая сухим речным песком, чтобы они не касались при этом друг друга. Когда тара наполнится, закройте ее плотнее и поставьте в сухое прохладное место.

● **Растительное масло.** Дайте ему перед длительным хранением отстояться, слейте в другую посуду, добавьте на каждый литр по 1 ч. л. соли и мелко раздробленному зерну фасоли. Поставьте в темное прохладное место.

● **Молоко** не прокиснет, если в него положить лист хрена. Другой способ хранения: посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой, накинув сверху салфетку или полотенце, погрузив его концы в воду.

● **Мясо** останется свежим 4—5 дней, если, обсушив, положить его в кастрюлю (эмалированную), залить простоквашей, сверху накрыть тарелкой, придавить грузом и поставить в прохладное место.

НАУЧИ-КА, БАБУШКА!



Случается, купишь творог, а он кислый-прекислый. И сколько бы мы в него не добавляли сахару — ничего не поможет. Я в этих случаях поступаю так. Пропускаю творог через мясорубку, добавляю муку, яйца, соль, сахар. И оставляю на два-три часа. Творожное тесто подходит, словно дрожжевое. И уже тогда разделываю и жарю сырники.



● Воду, в которой варился картофель, многие хозяйки выливают, хотя она содержит много ценных веществ. Картофельный отвар хорошо добавлять в любой суп на мясном бульоне или в уху, только следует помнить о том, что суп в этом случае лучше предварительно не солить.

● Если от завтрака осталась манная или пшенная каша, приготовьте из нее оладьи. В небольшом количестве теплого молока разведите 0,5 столовой ложки сухих дрожжей, смешайте их с кашей и вбейте 1—3 яйца (в зависимости от количества каши). Дайте постоять этой массе в теплом месте 1—1,5 часа и затем уже более не мешая, выпекайте оладьи.

Если позволяет время, яйца в кашу лучше вводите не целиком, а предварительно отделив желток от белка. Желтки положите в тесто одновременно с дрожжами, а белки — перед выпечкой, взбив предварительно в пену.

● Если оставшаяся манная каша очень загустела, тонким острым ножом нарежьте ее ломтиками, обжарьте их с двух сторон и подавайте в горячем виде, полив сметаной, смешанной с сахарным песком и молотой корицей.

● Неприятную процедуру — тереть хрен — можно упростить. Для этого корешки хрена положите на некоторое время в морозильник, а затем замороженный хрен трите, как морковку, без слез. Все вкусовые качества сохраняются.

● Чтобы нижняя часть пирога при выпечке поднялась и была сухой, слегка посыпьте нижний пласт пирога крахмалом, а потом уже выкладывайте начинку.

● Если добавить в сметану немного молока, она не свернется в супе, соусе или подливке.

● Шоколад для глазури или крема не прилипнет к стенкам сосуда, где его растворяют, если сосуд смазать сливочным маслом.

ЯЙЦО В БУЛКЕ

Возьмите несколько черствых булочек, срежьте с них верх и выньте мякиш. Плесните внутрь каждой булочки столовую ложку молока и смажьте полость маслом. А теперь возьмите что-нибудь солененькое — разделанную селедку, нарезанный кубиками соленый огурец, несколько кусочков ливерной колбасы... Уложите «солененькое» в булочки, в каждую из них выпустите по одному яйцу и поставьте запекаться в духовку. Солить уже не надо. При температуре духовки 150 градусов блюдо будет готово через 7—10 минут.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте на сковороде. На каждый кусочек положите ломтик сыра, накройте сковородку крышкой и жарьте до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положите в суповую тарелку, сверху вбейте по сырому яйцу и влейте кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпьте нарезанной петрушкой.

4 куска белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стакана бульона, нарезанная петрушка.

● ● ●

Никогда не следует, во-первых, солить суп до того, как он полностью сварится, а во-вторых, доливать его. Если уж это неизбежно (например, нехватка супа на несколько человек), то доливать следует лишь кипятком, а не холодной сырой водой, причем кипятком не перекипевшим, а свежевскипевшим.

Солить долитые супы следует всегда умереннее, чем недолитые, даже если солят в конце приготовления. Еще более осторожно следует обращаться с водой при тушении. Чтобы сохранить консистенцию подливки и не допустить пригорания, разрешается подливать жидкость по мере ее выкипания, но такой подлив надо делать не тогда, когда жидкость выкипела, а постепенно, небольшими порциями (ложечкой) в течение всего приготовления, и всегда подливать лишь крутой кипяток.

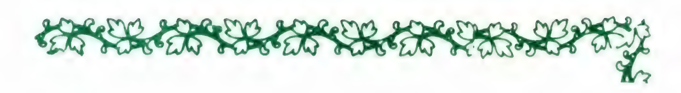


Супы, приготовленные на смеси молока с водой, всегда вкуснее, чем чисто молочные. Однако порядок смешивания воды с молоком — искусство, от которого и зависит вкус супа. Сначала надо в воде сварить основной пищевой компонент супа — рыбу, овощи, вермишель, лапшу, макароны, кнели, клецки, а затем, сцедив жидкий навар или выложив твердую часть супа, смешать жидкость с горячим, вскипяченным молоком и лишь затем прогреть вместе, не допуская кипения. Чтобы связь воды с молоком вышла нерасторжимой, надо загустить водномолочную смесь мучной подболткой (1 столовая ложка муки на 1,5—2 литра суповой жидкости).

Само по себе молоко как среда, в которой варят или кипятят, не используется, ибо одно, без добавления воды, оно не способно к длительному нагреву, так как, едва достигнув точки кипения, либо бежит, либо подгорает, чем портит все блюдо.



Вам, женщины!



СЕКРЕТЫ КУЛИНАРОВ

ТОПЛЕНОЕ МАСЛО

Не так просто приготовить вкусное топленое масло: то оно «елчит», то отдает салом. Оказывается, и тут есть свои секреты. Ими хорошо владели в старину крестьянки, запасавшие с лета масло от своих коров впрок. Вот один из старинных рецептов приготовления топленого масла.

В луженый или эмалированный сосуд налить немного воды, поставить на плиту и добавлять масла настолько, чтобы при кипении оно не выбрасывалось из сосуда. Топить сначала на тихом огне и только к концу работы постепенно усилить его. Во время топки вся творожистая часть оседает вниз и наверх всплывает пена, которую нужно все время снимать мутовкой, пока масло не просветлеет. Для прочности масла его следует нагревать до тех пор, пока осевшие творожистые части слегка потемнеют. Сняв с огня сосуд, масло осторожно процеживают и, дав ему отстояться, сливают в банку для хранения. Чем сильнее и скорее охладится масло, тем оно будет плотнее и зернистее. На поверхность насыпают слой соли, хранят в прохладном сухом месте.

СЕКРЕТЫ МОЛОКА

Молоко, по словам академика И. П. Павлова — изумительная пища, приготовленная самой природой. Установлено, что молоко и молочные продукты содержат свыше ста ценнейших компонентов. Благодаря своей высокой сбалансированности они легко и полностью усваиваются. В кулинарии молока и молочных продуктов есть свои секреты и особенности, которые дошли до нас из глубины более чем четырех тысячелетий. Их интересно и полезно знать.

Чтобы молоко не подгорело, перед кипячением положите в него кусочек сахара. Такое молоко еще и долго хранится.

Если молоко пролилось на горячую плиту, накройте залитое место мокрой бумагой — запах не распространится на все помещение.

Соль при варке молочных каш надо вносить в молоко, пока туда еще не засыпана крупа.

Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, куда добавлено немного соли, они станут, как свежие.

Картофельное пюре лучше разбавлять горячим молоком: от холодного оно приобретает неаппетитный серый цвет.

Горчица лучше сохранится и не засохнет, если развести ее не водой, а молоком.

Если добавить в сметану немного молока, она не свернется в супе, соусе или подливке.

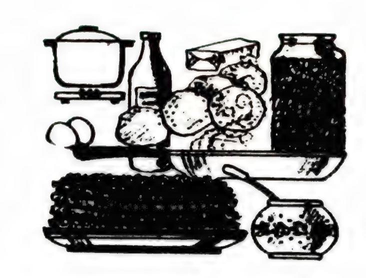
РЕЦЕПТ МОЕЙ МАТУШКИ

Знаменитые сибирские блины сейчас становятся редкостью, большинство хозяек готовят по упрощенным рецептам, и их блины не родня настоящим, доподлинно сибирским.

Итак, продукты: мука II сорт, но можно и 1 сорт — 1 кг или меньше (сколько возьмет), вода кипяченая комнатной температуры (1 литр), 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка соды, 2—3 яйца, 0,5 литра молока.

В воду, помешивая, засыпать муку, положить соль и соду, взбить до равномерной массы, развести холодным молоком, перемешать, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Затем заварить крутым кипятком (примерно стакан), еще хорошо перемешать, дать немного остыть, добавить сырые яйца, перемешать. Тесто, похожее уже на сметану жидкую, готово. Можно приступать к выпечке блинов. Понадобится толстостенная чугунная (или алюминиевая) сковорода и помазок или кисточка для ее смазывания.

Накаленную сковороду смазывают топленым бараньим салом или растопленным комбижиром. Самые вкусные блины — на свином жире. Тесто наливают на сковороду, держа ее на весу, покачивая, чтобы оно растеклось равномерно.



Блины получаются тонкие, поджаристые и все в дырочках.

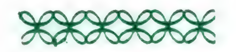
ЖАРЕНЫЕ ПИРОЖКИ

Свои знаменитые пирожки мама готовит за полчаса. Нужно 0,5 л кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 столовые ложки подсолнечного масла, немного — пол чайной ложки — питьевой соды, столовую ложку сахара, соли на кончике ножа, муки, сколько возьмет тесто (чтобы не липло к рукам). Все тщательно перемешайте, замесите тесто, обваляйте его слегка в муке. Начинкой может быть картофельное пюре с луком, тушеная капуста, вареный мясной фарш, рис с луком и яйцами, творог. Жарят пирожки на сковороде, на подсолнечном масле (оно должно быть раскаленным). Готовое тесто можно положить в целлофановый пакет и хранить в холодильнике до трех дней (это уже изобретение наших дней).

Из этого же теста, только замешанного как негустая сметана, пекут в нашей семье.

БЛИНЧИКИ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ

Все продукты (кроме подсолнечного масла) перемешайте до появления пены — масло добавляйте только тогда. Размешайте тесто еще раз. Разогревайте сковороду и, не подмазывая, пеките блины.





РОЗОЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Замесите тесто: 1 стакан теплой воды, 1 яйцо, 2 ст. ложки подсолнечного масла, немного соли и муки с таким расчетом, чтобы получилось тесто для раскатки. Вымешанное хорошо тесто выдержите 1 час, затем разделите пополам и раскатайте на 2 пласта толщиной в 2 мм. Дав подсохнуть раскатанному тесту, вырежьте из него кружки и сделайте по краям прорези глубиной 1,5 см. Уложите предварительно смазанные яичным белком кружки один на другой так, чтобы прорези не совпадали, и соедините, нажав на середину. В глубокую посуду с фритюром в один прием положите несколько подготовленных розочек и жарьте до золотистого цвета. Готовые розочки обсыпьте сахарной пудрой.

СМЕТАННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

200 г сметаны, 100 г маргарина, стакан сахарного песка, 3 яйца, питьевой соды на кончике ложки — все тщательно разотрите. После этого всыпьте 3 стакана муки, быстро размешайте. Готовое тесто раскатайте и вырежьте печенье. Выпекайте в горячей духовке.



● Особый привкус шоколадной глазури дает капля мятной эссенции. Прекрасная глазурь получается, если растопить шоколадные или мятные конфеты, прибавить однудве ложечки воды или молока и намазать верх торта.

● Крем можно окрасить соком свеклы, апельсина или желтком.

...воду, в которой варили овощи. Если этот отвар не понадобится вам для супа, остудите его и полейте им комнатные цветы.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

Интересен рецепт борща по-старинному (он относится к временам, когда еще не знали томатов): 1,5—2 л бульона или воды, 3—4 средние свеклы, 250 г капусты, 1 большая морковь, корень петрушки, головка репчатого лука, мука — 1 столовая ложка, свиное сало или жир — 2 столовые ложки, сметана — 4 столовые ложки, сахар и уксус столовый по вкусу.

Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, прогреть с добавлением жира. После этого подлить немного бульона (если варят борщ с мясом) или воды и тушить до размягчения. Лук поджарить с жиром, добавить морковь и пассеровать вместе. В кипящую воду (бульон) положить шинкованную капусту, варить 15 минут, добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья и лук, пряности, разведенную мучную заправку и варить до готовности. В конце добавить свекольный настой и рубленный со свиным салом чеснок.

БУЖЕНИНУ

3—4 кг мяса без костей, лучше окорок, очистить от пленок, жил и лишнего жира, промыть, положить в кастрюлю с 5 л соленой кипящей воды (2 ст. ложки соли). Вода должна полностью покрыть мясо. Снять пену, положить большую луковицу, душистый перец, лавровый лист. Варить на слабом огне до полной готовности мяса.

Еще в теплом виде вынутое мясо намазать со всех сторон смесью из толченого чеснока, соли и перца. Завернуть туго в пергаментную бумагу или целлофановый мешок, перевязать веревочкой. Когда мясо совсем остынет, поместить его на верхнюю полку холодильника на 10—12 часов. Готовую буженину нарезать поперек волокон и подавать как закуску или как второе блюдо (в этом случае разогреть) с картофельным пюре и хреном.

ГРЕНКИ «МОСЬЕ» И «МАДЕМУАЗЕЛЬ»

Тонкие ломтики хлеба или батона намазать маслом с обеих сторон. Положить на один ломтик кусочек сыра, сверху кусочек ветчины или вареной колбасы, накрыть сверху другим ломтиком, также намазанным маслом с обеих сторон. Уложить на сковороду или противень, поставить в духовку. Когда сыр расплавится, а корочка хлеба станет золотистой, гренки готовы.

Гренки «Мадемуазель» готовятся так же, только вместо ветчины кладут кусочек отварной курицы.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

Ломтики сыра обвалять во взбитом яйце, затем в панировочных сухарях или муке и зажарить в жире с обеих сторон до образования золотистой корочки.



ЧЕБУРЕКИ

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2—3 ст. ложки холодной воды.

Приготовленный таким образом фарш перемешать с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом.

Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с маслом.

На 3 стакана муки — 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, перец по вкусу, 200 г топленого жира для жарения.

БЕЛЯШИ (ВАТРУШКИ С МЯСОМ)

Приготовить дрожжевое тесто и разделить его на небольшие лепешки.

Одновременно приготовить мясную начинку. Для этого мясо нарезать небольшими кусочками, мелко порубить нарезанным луком, добавив соль и перец.

На середину лепешек положить столовую ложку начинки и защипать края теста, придавая форму ватрушек. Приготовленные беляши обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала с открытой стороны), после чего переложить их на блюдо.

На 500 г муки — 1 стакан молока или воды, 15 г дрожжей и 1/2 чайной ложки соли. Для начинки — 400 г мяса (мякоти), 2—3 головки лука, 100 г жира для жарения (масла топленого, растительного или маргарина), соль, перец молотый по вкусу.

ШАШЛЫК

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус или 1 чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2—3 часа поместить в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жарением маринованные куски баранины надеть на металлический вертел вперемежку с луком, нарезанным кольцами. Жарить шашлык надо над горячими без пламени углями примерно 15—20 мин, повертывая вертел, чтоб баранина прожарилась равномерно.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, огурцами или помидорами, нарезанными дольками. На гарнир можно подать и отварной рис, а к зелени добавить лимон.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ

Сушеные грибы замочить, отварить, мелко порубить и слегка обжарить в сливочном масле. Добавить пассерованный лук, смешать с припущенным рисом.

Для фарша потребуется: рис вареный — 150 г, грибы сушеные — 40 г, лук — 50 г, масло сливочное — 50 г, соль.

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ

Редьку очистить, натереть на терке, слегка обжарить в масле, добавить пассерованный лук, соль.

Для фарша потребуется: редька — 450 г, лук — 50 г, масло — 50 г, соль.

ЗАЛИВНОЕ

Это — украшение любого праздничного стола. Готовится из рыбы, мяса или птицы — на ваш вкус. Кусочки подготовленных отваренных продуктов укладываются на блюде — так, чтобы между ними оставалось свободное пространство. Залить тонким слоем готового желе. Украсить ломтиками свежих огурцов, фигурками из вареной моркови, лимона, веточками зелени. Чтобы украшения прикрепились к рыбе, мясу или птице, их сначала нужно окунуть в растопленное желе. Когда первый слой желе застынет, залить второй слой в 1—1,5 см и охладить.

Желе готовится на основе мясного, рыбного или куриного бульона: на 1 литр бульона 40 г желатина.

Перед подачей на стол посуду с заливным опускают на 2—3 секунды в горячую воду, прикрывают тарелкой и переворачивают заливное. Можно сделать и по-другому: разрезать заливное на куски на блюде, в котором оно застывало.

К заливному надо подать хрен с уксусом или со сметаной.

Столовую горчицу (из порошка) я готовлю по-своему, быстро, без долгого выдерживания. Беру рассол квашеной капусты, развожу порошок до нужной консистенции, перекладываю горчицу в баночку, закры-



ваю крышкой и ставлю в теплую воду. Через 10—15 минут горчица готова — острая, но без горечи.

ДОМОРОЩЕННЫЕ ДРОЖЖИ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДРОЖЖИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ТАК: сухой хмель (или солод) залейте двойным количеством горячей воды и кипятите до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Теплый отвар процедите и на каждый стакан его добавьте при помешивании столовую ложку сахара на 1/2 ст. пшеничной муки. Полученную массу накройте чистой тканью и поставьте в теплое место на 1,5—2 суток. Готовые дрожжи залейте в бутылки, укупорьте и держите в прохладном месте. Для теста на килограмм муки положите 1/2 ст. таких дрожжей.

КАЖДЫЙ СОВЕТ НА ПОЛЬЗУ

● **Укроп и петрушку** тщательно высушить на солнце, мелко истолочь и хранить в закрытых стеклянных банках в прохладном месте.

● **Зелень** мелко порезать, перемешать с солью (на 1 кг зелени 250 г соли), плотно уложить в стеклянные банки, присыпав сверху бумагой, обвязать ниткой и поставить в прохладное место.

● **Чеснок** опустите на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте.

● **Лук** лучше всего сохраняется в венках.

● **Апельсины** можно хранить месяц-полтора. Оботрите их насухо, заверните каждый в пергаментную бумагу, уложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник. Раз в неделю их нужно перебирать.

● **Груши** уложите в ящики, пересыпав сухим речным песком, чтобы они не касались при этом друг друга. Когда тара наполнится, закройте ее плотнее и поставьте в сухое прохладное место.



Таким способом можно приготовить шашлык из свинины.

На 500 г баранины — 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров или огурцов, 1/2 лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка масла.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить тяпкой так, чтобы тушка приняла плоскую форму.

Заправить ножки тушки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке.

Посолить и поперчить с обеих сторон. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть крышкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 15—20 мин., а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 15—20 мин.).

На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

Некоторые хозяйки чесноком натирают тушку до жарения.

На 1 цыпленка — 1 1/2—2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу.

КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Курицу разрежьте на порционные куски, слегка отбейте, посолите. Обваляйте в муке, обжарьте и сложите в глубокую посуду, влейте стакан воды, поставьте на плиту. В конце тушения добавьте стакан томата и лук, обжаренный в масле. Перед тем как снять с плиты, влейте 1 стакан сметаны, подсолите.

РУЛЕТ СЛОЕНЫЙ

Свинина (шпик) — 600 г, свинина (корейка) — 800 г, сахар — 30 г, соль, перец, лавровый лист — 50 г.

Шпик нарезать тонкими пластинками, не дорезая до конца, в виде развернутой книги. Корейку нарезать и мариновать 12 часов. Затем пропустить через мясорубку два раза и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить между слоями сала и свернуть в виде рулета. Сварить и охладить без пресса.

БУТЕРБРОД СЛОЕНЫЙ

Хлеб ржаной — 50 г, хлеб белый — 50 г, колбаса вареная или ветчина — 10 г, один желток, масло сливочное — 20 г, зелень — 1 г, аджика — 1 г, соус томатный — 2 г.

Мясные продукты нарезать мелкими кубиками, смешать с половиной сливочного масла, хорошо вымешать, добавить



аджику и томатный соус. Вареный желток растереть с солью, смешать с оставшимся сливочным маслом и зеленью. Разрезать пластами черный и белый хлеб, очистить от корочки, смазать приготовленными фаршами, чередуя слоями. Поставить в холодильник под легкий пресс.

ЗАКУСКА ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Головки сырого очищенного лука нарезать кольцами, разъединить их, уложить на дуршлаг, обдать кипятком. Затем уложить в фарфоровую посуду, посолить, поперчить, добавить уксус, растительное масло. Посуду, куда поместили лук, закрыть крышкой и дать постоять на холоде. Это прекрасная холодная закуска, можно подавать в качестве гарнира ко вторым мясным блюдам.

Репчатый лук — 5—6 головок, специи по вкусу, растительное масло — 1 ст. ложка, уксус 3-процентный — 1 ст. ложка.

БУЛОЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ФОРШМАКОМ ИЗ РУБЛЕНОГО ЯЙЦА

Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Репчатый лук, нашинковать мелко и обжарить на сливочном масле, перемешать с рублеными яйцами. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки, соль, перец по вкусу. Полученную массу заправить майонезом. Из середины школьной булочки вырезать мякиш и заполнить отверстия форшмаком.

Яйца — 3 шт., репчатый лук — 100 г, зелень петрушки — 50 г, школьная булочка — 4 шт., соль, перец по вкусу.

ФОРШМАК «КЛУМБА»

Разделать сельдь на филе без кожи и костей, мелко порубить. Уложить на плоскую тарелку в виде круга толщиной 5—8 мм. Вареный картофель, очищенный, нарезать мелкими кубиками и уложить сверху на слой сельди, затем опять нарубленную сельдь, снова слой картофеля. Каждый круг будет меньше. Получится конус с площадкой наверху для украшений. Вареную морковь небольшого размера нарезать вдоль тонкими ломтиками, уложить неплотно друг на друга по горизонтали, свернуть в виде розочки (сворачивать слева направо). Розочку уложить сверху на форшмак. Вокруг розочки уложить кружочки вареного яйца, нарезанного поперек. Возле кружочков яйца положить веточки зелени петрушки. Перед подачей блюдо подержать на холоде. Для пикантности каждый слой картофеля можно смазать майонезом.

Сельдь-филе — 6 шт., вареный картофель — 4 шт., майонез — 100 г, морковь вареная — 1 шт., яйцо — 2 шт., зелень петрушки.

КОТЛЕТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Продукты на 1 порцию:
Рыба — 80 г
Масло сливочное — 15 г
Сыр — 15 г
Чеснок — 1 зубчик
Картофель — 50 г
Горошек — 50 г

● Это блюдо можно приготовить из любой рыбы, имеющейся в продаже. Очистить рыбу от кожи и реберных костей,

● **Растительное масло.** Дайте ему перед длительным хранением отстояться, слейте в другую посуду, добавьте на каждый литр по 1 ч. л. соли и мелко раздробленному зерну фасоли. Поставьте в темное прохладное место.

● **Молоко** не прокиснет, если в него положить лист хрена. Другой способ хранения: посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой, накинув сверху салфетку или полотенце, погрузив его концы в воду.

● **Мясо** останется свежим 4—5 дней, если, обсушив, положить его в кастрюлю (эмалированную), залить простоквашей, сверху накрыть тарелкой, придавить грузом и поставить в прохладное место.

● **Томат-пюре** нужно хранить в стеклянной посуде в прохладном месте. Чтобы на поверхности не появлялась плесень, посыпьте его сверху солью и залейте тонким слоем растительного масла.

● **Лимоны** хранятся несколько недель, если их положить в банки, налитые свежей водой, и поставить в холодильник.

● **Разрезанный лимон** хорошо сохранится, если его положить в чашку, на четверть наполненную уксусом. Разрезанная часть должна быть внизу.

● **Рыбу** можно уложить в сухой торфяной порошок или же обернуть крапивой.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● Лимоны надолго сохранятся свежими, если держать их в большой банке с водой и менять воду ежедневно.

● В течение нескольких месяцев можно сохранить лимон, если завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.

● Чтобы сохранить начатый лимон, положите его срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, смоченную в уксусе.

● Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем, как выжать, положите его в горячую воду на 5 минут.



● Прежде чем есть лимоны и апельсины, тщательно вымойте их и срежьте цедру тонким ножом, нашинкуйте ее соломкой, подсушите и храните в стеклянной закрытой банке. Потом понемногу будете добавлять в разные блюда.

● Если вам попались толстокожие апельсины, используйте их корки для приготовления цукатов. Очистите апельсин, осторожно разрежьте корку на 4—6 «лепестков» и положите их в холодную воду на 3—8 дней (воду надо каждый день менять). Вынув корки из воды, взвесьте их, а потом отварите до мягкости — они должны легко протыкаться спичкой. Одновременно сварите сироп из расчета 600 г сахара и 1 литр воды на 500 г корок. Опустите в сироп корки и варите до тех пор, пока сироп не загустеет и его не останется совсем немного. Приготовьте плоское блюдо, засыпьте его дно очень тонким слоем сахарной пудры (сахарную пудру можно получить из сахарного песка с помощью кофемолки). Отдельно приготовьте немного сахарной пудры на блюдце (потребуется примерно 50—70 г). Когда корки слегка остынут, каждую корку обваляйте в сахарной пудре и выложите на блюдо так, чтобы не соприкасались друг с другом. Когда корки обсохнут, сложите их в стеклянную банку, закройте пергаментом и завяжите. Храните в сухом месте.

Оставшийся после приготовления цукатов сироп и остатки пудры можно использовать для приготовления компота.



Засоленные в банке огурцы не заплесневеют, если поместить в них мешочки с сухой горчицей (30—40 г) или нарезанный стружкой хрен.

Цветная капуста сутки сохранит белый цвет, если перед варкой ее положить в холодную, чуть подкисленную уксусом воду, а затем уже в подсоленный кипяток. Варить не более 3 мин сначала на сильном, затем на слабом огне,

нарезать на куски по 80—90 г, хорошо отбить, посолить. На середину положить начинку, состоящую из тертого сыра, кусочков сливочного масла, чеснока и рубленой зелени петрушки, завернуть в форме колбаски. Запанировать в муке, яйце и крошке тертого белого хлеба без корок. Обжарить в большом количестве растительного жира. Подать с картофелем, жаренным кружочками, с зеленым горошком и зеленью.

Для тех, кому нравятся рыбные блюда, этот рецепт будет неожиданным сюрпризом, ну а тем, кому не нравятся, придется пересмотреть свои вкусы — настолько необычны эти котлеты.

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ

Продукты для одной порции:
Кальмары — 70 г
Лук репчатый — 1/4 луковицы
Грибы — 20 г
Соус сметанный — 75 г
Сыр — по вкусу.

Кальмары очистить от пленки, промыть, нарезать соломкой, положить в один слой на горячую сковородку с маслом и быстро обжарить, добавить пассерованный лук с грибами (если они есть), соус сметанный, соль, перец, довести до кипения. Переложить в кокотницы или маленькие сковородочки, посыпать тертым сыром и запечь. Это горячая закуска, и подавать ее надо сразу же, вынув из духовки и посыпав рубленой зеленью.

Приготовление сметанного соуса

Муку слегка поджарить на сковородке или в духовке, просеять, смешать со сливочным маслом в равных пропорциях, ввести в горячую сметану и прокипятить, посолить.
Сметана — 100 г
Масло — 5 г
Мука — 1 ч. ложка.

СОСИСКИ ИЗ ХЕКА

Подготовленное филе хека, хлеб, замоченный в молоке или воде, и лук пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить перец, соль, взбитое яйцо. Все хорошо перемешать, разделить на порции, придать им форму сосисок, обкатать в муке, обмакнуть в яйцо, обжарить в сухарях. Жарить в большом количестве растительного масла или жира. Перед подачей полить сосиски растительным или сливочным маслом.

Гарнир — отварной картофель или пюре, овощной салат.

Рыба — 500 г, яйцо — 2 шт., молоко — 50 г, хлеб пшеничный — 100 г, лук репчатый — 100 г, пшеничная мука — 100 г, сливочное масло — 30 г, панировочные сухари — 50 г, перец молотый, соль по вкусу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Щи из свежей капусты надо солить уже после того, как капуста сварится, иначе блюдо легко пересолить.

При тушение голубцов не следует много наливать воды в посуду, иначе голубцы получаются водянистыми и невкусными.



САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Нашинкуйте соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавьте консервированный салат из морской капусты, все смешайте, заправьте майонезом или сметаной. Можно заменить репчатый лук зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

На порцию: 50 граммов морской капусты, половина яйца, морковь, яблоко, некрупная луковица, огурец.

ВИНЕГРЕТ «МОРСКОЙ»

Мелко нарежьте вареные свеклу, морковь и картофель, соленый или маринованный огурец. Добавьте квашеную капусту и отваренную свежемороженую или консервированную морскую капусту, нарезанный полукольцами репчатый лук, зеленый горошек. Заправьте растительным маслом или майонезом.

Пропорция: морской капусты вдвое больше, чем квашеной, остальные овощи — по вашему усмотрению. Репчатый лук можно заменить зеленым.

САЛАТ

Вареную морскую капусту нашинкуйте соломкой, добавьте припущенную белокочанную капусту, заправьте растительным маслом, солью, уксусом, перцем по вкусу.

Морской и белокочанной капусты можно взять поровну или белокочанной чуть больше.



КОТЛЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Вареную свежемороженую морскую капусту, вареную морковь, филе минтая (или другой морской рыбы), репчатый лук пропустите через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке белым хлебом, посолите, поперчите.

Сформируйте овальную котлету, положив в середину кусочек сливочного масла, обваляйте в сухарях, поджарьте до золотистой корочки, доведите до готовности в духовке.

Подавая к столу, можно полить котлету сметаной, посыпать зеленью.

На одну котлету: 50 граммов рыбы, 40 граммов капусты, 15 граммов хлеба.

Эти блюда были представлены на конкурс кулинаров фирменных ресторанов Минрыбхоза СССР и признаны лучшими.

СУП МАТРОССКИЙ

Сварите рыбный бульон из филе ставриды или другой морской рыбы. Пока он варится, слегка обжарьте на растительном масле нарезанные соломкой лук и морковь, нарежьте кубиками картофель. В кипящий бульон опустите сначала картофель, потом овощи и консервированную морскую капусту. Доведите до готовности. Подавая на стол, заправьте майонезом.

На тарелку бульона: 50—60 граммов рыбы, 2 столовые ложки морской капусты, 2 некрупные картофелины, морковка, половина луковицы, перец по вкусу.

Квашеную капусту, даже очень кислую, нельзя промывать — потеряется большая часть витаминов и микроэлементов. Отожмите ее перед варкой и добавьте по вкусу сахар или разбавьте свежей капустой.

Суп с перловой крупой не приобретет синеватого оттенка и скорее сварится, если крупу накануне отварить отдельно почти до готовности.

Перед тем, как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты — вкусно и полезно.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Для консервирования лучше убирать недозрелый. Прокипятите его в слегка подсоленной воде, затем откиньте на сито. Когда вода стечет, уложите горошек в банку, встряхивая ее до тех пор, пока до верха не останется пространство высотой в 1 см. После этого в банку насыпьте 15 г измельченного сахарного песку или сахарной пудры, залейте кипящей слабо подсоленной водой, герметически закройте, закатайте и простерилизуйте в течение получаса. На третий день банки с горошком снова надо простерилизовать: поставить на решетку в кастрюлю с кипящей водой так, чтобы пар окутывал банки (не погружая их в кипяток).

КУЛИНАРНАЯ СПРАВКА

Пересол мяса сравнительно легко исправить, добавляя либо пресный мучной или масляный соус, который моментально оттягивает соль на себя, либо добавляя к жареному мясу сметану, которая дает вкусную подливку с избытком соли и мясного сока. Однако при этом не следует нагревать сметану на огне в той же посуде. Горячее готовое пересоленое мясо надо просто переложить в чашку (миску) с холодной сметаной и дать постоять до тех пор, пока мясо остынет. Лишь после этого можно нагреть эту чашку (лучше не металлическую, а фарфоровую) в водяной бане.



СЛАДКАЯ КАПУСТА

Посолите эту капусту из расчета 1—1,5% соли от веса капусты. Заложите ее в ведро, перемежая через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть 15 см. Положите груз.

Когда капуста закиснет и даст сок, слейте рассол. На каждый литр рассола всыпьте 170 г сахара, вскипятите рассол, остудите и вновь залейте им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавьте немного воды.



● Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней. если держать их на три четверти в воде хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

● Если вы употребили только половину луковицы, смажьте место среза оставшейся половины жиром, лук хорошо сохранится.

● Увядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

● Для варенья из малины, клубники, ежевики — на 1 килограмм очищенных ягод — 1,2 килограмма сахара;

из черной смородины, клюквы, брусники — на 1 килограмм ягод — 1,3—1,5 килограмма сахара;

из вишни, черешни — на килограмм ягод — 1—1,3 килограмма сахара.

Подавая лимон к чаю, прежде чем нарезать его, обдайте кипятком. От этого аромат лимона усиливается.

● Если грецкие орехи высохли при долгом хранении, прямо в скорлупе опустите их на 5—6 дней в слегка соленую воду. Это восстановит прежнюю консистенцию и вкус.

● Как узнать, вареное яйцо или сырое? Вращайте его на столе, как волчок вокруг оси. Вареное яйцо будет вертеться, когда вы уберете руку, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

БОРЩ САХАЛИНСКИЙ

Сварите рыбный бульон: нарежьте картофель брусочками, морковь, репчатый лук — соломкой и слегка обжарьте, добавив в конце томат-пасту. Опустите в кипящий бульон сначала картофель, затем овощи и консервированную морскую капусту, взбитое сырое яйцо (оно должно хорошо прокипеть в борще!).

Не забудьте положить в борщ для аромата два лавровых листика, любые специи, зелень.

На порцию: 100 граммов консервированной морской капусты, 2 картофелины, морковка, 2 чайные ложки томата-пасты, половина яйца, зелень по вкусу.

СОЛЯНКА

На сковородку с небольшим количеством жира положите нарезанную кусочками свинину, нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой сырую морковь и пожарьте. Добавьте нарезанную вареную морскую капусту, томатный соус и тушите до готовности.

Готовое блюдо посыпьте мелко нарубленной зеленью.

На порцию: 150 граммов морской капусты, 100 граммов свинины, морковка, луковица, 50 граммов томатного соуса.

Рецепты взяты из книги О. Д. Селюка и Е. А. Наседкиной «Дары Посейдона» (Владивосток, Дальневосточное книжное издательство, 1984).

ПРИМЕЧАНИЕ. Знатоки советуют: свежемороженую морскую капусту сначала оттаять в холодной воде, затем промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить 15—20 минут, затем воду слить, залить другой, лучше теплой водой (кипяток остудите до 40—50°) и снова варить 15—20 минут. Двукратная варка морской капусты улучшает ее вкус и запах. Если варить капусту дольше, она будет мягче, но содержание йода в ней уменьшится.

ПЕЛЬМЕНИ

Пельмени, по мнению многих специалистов, нельзя считать национальным блюдом русской кухни. Оно было заимствовано из кухни тюркской, но с тех пор так хорошо «вписалось» в наше традиционное меню, обогатилось новыми характерными особенностями, что полностью утратило экзотичность, свойственную заимствованным кулинарным рецептам.

Надо заметить, что питательная ценность этого кушанья, а она очень высока, обусловлена не только химическим составом муки и других продуктов, входящих в рецептуру, но и тем, насколько удачно они подобраны, как взаимно обогащают друг друга.

Просеянную муку высыпать на стол горкой, сделать углубление. В чашку разбить яйцо, добавить туда молоко или воду, соль, разболтать и вылить в муку. Замесить довольно крутое тесто. Готовое тесто следует накрыть полотенцем и дать ему постоять около получаса. За это время набухает клейковина и тесто делается эластичным. Затем тесто нужно тонко раскатать скалкой и лепить пельмени.

ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ

Пропустить через мясорубку говядину и жирную свинину с чесноком, луком. Добавить в фарш соль, перец, молоко или бульон, хорошо вымесить.



Для одного килограмма сырых пельменей — это примерно четыре порции — потребуется: тесто — мука — 320 г, яйцо — 1 шт., жидкость — 120 г, соль — 7 г; фарш — мякоть говядины — 200 г, мякоть свинины — 240 г, лук — 28 г, соль — 9 г, жидкость — 160 г.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

В восточных районах страны готовят пельмени с капустой. Для их приготовления мякоть свинины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду, мелко рубленную капусту и хорошо перемешать. Пельменям можно придать форму узелка.

Для фарша потребуется: мякоть свинины — 350 г, лук — 40 г, капуста — 180 г, соль — 9 г, вода — 50 г.

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

Для приготовления котлет мякоть курицы без кожи пропустите 2 раза через мясорубку, добавьте черствый белый хлеб, размоченный в молоке или сливках, посолите и тщательно перемешайте. Рубку еще раз измельчите, добавьте размягченное сливочное масло и формуйте котлеты. Перед обжариванием смажьте их яйцом с молоком, обваляйте в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками.

Жареные котлеты подавайте с овощами в молочном соусе. Для этого морковь, брюкву или репу нарежьте мелкими кубиками, припустите с бульоном, добавьте молоко и доведите до готовности. Жидкость слейте, разведите ею прогретую с маслом муку, слейте обратно и доведите до кипения.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Самый распространенный вид одуванчика — одуванчик лекарственный. В мае он обильно покрывает газоны городских парков и скверов. Издавна это растение считается не только лекарственным, но и съедобным. В некоторых странах его выращивают наряду с культурными растениями. Лекарственным сырьем считаются корни одуванчика, а соцветия и листья используют в пищу. Они содержат ценные вещества: каротиноиды, витамины С, В, никотиновую кислоту, макро- и микроэлементы. В весеннее время, когда организм человека так нуждается в витаминах, салат из листьев одуванчика может быть использован для вашего стола. От горького вкуса листьев можно избавиться, если выдержать их полчаса в холодной подсоленной воде.



КАЖДЫЙ СОВЕТ — НА ПОЛЬЗУ

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Домашний томат. Мытые помидоры порежьте на небольшие куски, посолите, поперчите, положите в кастрюлю и варите на небольшом огне, пока масса не загустеет.

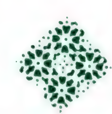
Остудите, разлейте в бутылки, сверху налейте немного растительного масла (столовую ложку на литровую бутылку), закупорьте пробкой.

Такой домашний томат — хорошая приправа к борщам, соусам и вторым блюдам.

Соленые огурцы. Для засолки нужно брать некрупные с тонкой кожей свежие огурцы (лучше всего снятые с грядок в день посола).

Огурцы перебрать и, отбросив пожелтевшие и испорченные, обмыть холодной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной смородины или вишни, положить укроп, хрен, чеснок. Затем плотными рядами уложить огурцы в вертикальном положении. Между рядами сделать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить деревянной пробкой.

Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы, чтобы они не всплывали, следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом, на него положить груз, который, однако, не должен давить на огурцы. Рассол должен



ВСЕ МОЖЕТ КРАПИВА

«Крапива больно жжет, но она же, говорят, и лечит, и кормит, и прихорашивает. Расскажите подробнее, что может крапива».

Действительно, крапива прекрасно зарекомендовала себя и в медицине, и в кулинарии, и в косметике. Настой крапивы — хорошее кровоостанавливающее средство, а также способствует заживлению ран. Чтобы приготовить настой, на стакан кипятка кладут две столовые ложки измельченных листьев, через десять



минут процеживают и принимают по назначению врача по одной столовой ложке три раза в день или делают компрессы, примочки.

Болгарские специалисты рекомендуют принимать настой при анемии, атеросклерозе, ревматизме, расстройстве пищеварения, а также использовать как средство, повышающее выделение молока у кормящих матерей.

Если вы пригласили в гости друзей, то предложите им оценить, например, пельмени с крапивой.

Замесите тесто, как обычно для пельменей. Дайте ему полежать 30—40 минут, затем раскатайте в пласт толщиной 1,5—2 мм. 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г нарубленного репчатого лука смешайте и поджарьте на 1—2 столовых ложках масла. Формируйте пельмени и варите их в кипящей подсоленной воде. Подавайте с маслом или сметаной.

Экстракты из крапивы входят в состав многих кремов, лосьонов. Для стареющей кожи лица хороши маски из молодой крапивы: листья моют и пропускают через мясорубку или соковыжималку, полученным соком протирают кожу или смачивают марлю и накладывают ее на лицо. Для укрепления и усиления роста волос, против перхоти втирают в кожу сок свежей крапивы или настой (столовую ложку листьев крапивы заваривают стаканом кипятка, час настаивают в термосе, а затем, после мытья волос, втирают). Это можно делать раз в неделю в течение одного-двух месяцев.



● Если еда, которую вы готовили в кастрюле, пригорела и не удается полностью очистить дно, наполните кастрюлю крепким раствором соли и оставьте так на ночь. Утром дайте раствору закипеть — все пригоревшие частицы отойдут, дно заблестит, как новое.

покрывать огурцы не менее чем на 3—4 см. Кадку покрыть чистой тканью и хранить в прохладном месте.

На ведро воды — 600 г соли, 50 г укропа, 1/2 стручка красного перца, 1 головка чеснока, 1/2 корня хрена.

Соленые помидоры. Для засолки можно брать помидоры как спелые, так и зеленые, но обязательно одинаковой зрелости.

Перед засолкой подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. Помидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть водой и рядами уложить в кадку. Зеленые помидоры рекомендуется переложить укропом, чабером, а также вишневыми и черносмородиновыми листьями.

При укладке надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры легли плотнее. Помидоры нужно укладывать в кадку доверху, а затем залить рассолом. Для приготовления рассола растворить 700—800 г соли в одном ведре (12 г) охлажденной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным кружком, на который положить легкий груз.

Хранить помидоры нужно в прохладном месте. Помидоры бывают готовы через 40—50 дней.

Капуста квашеная. Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5—10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.

Отобрать здоровые без зеленых листьев кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть целыми капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а также бруснику и клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него груз (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена.

Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет.



КАК МОЧИТЬ ЯБЛОКИ

Для мочки годятся не все сорта яблок, а только с плотной мякотью, ароматные, кисло-сладкие, с достаточным содержанием пектина, органических кислот, других веществ. Наиболее подходящие — «антоновка», «папировка», «пепин литовский», «анис серый», «анис алый». Плоды должны быть подобраны примерно одинаковые по размерам. Их моют, укладывают в емкости и заливают раствором. Больше всего для этого пригодны деревянные бочки, а также эмалированные или из нержавеющей стали кастрюли, полиэтиленовые мешки.

В состав раствора, которым заливают яблоки, входят 0,3 процента горчицы (в порошке), 0,1—0,2 процента сахара с медом, 0,1—0,2 процента эстрагона, 0,2 процента листа черной смородины или вишни. Если яблоки ароматны, то надобности класть эстрагон и листья нет. Добавляют также 0,1 процента ржаной муки. В старину вместо нее и других добавок клали только ржаную солому, которой перекладывали слои яблок. И еще — 0,5 процента соли.

Верхний слой яблок желательно закрыть слоем соломы, лучше ржаной, и положить груз.

Если яблоки оставить в помещении при комнатной температуре, то уже через 6—8 дней они будут готовы к употреблению. Они все время должны с верхом находится в рассоле.





ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧАЙ

Многие интересуются, какое действие на организм оказывает чай, в частности зеленый.

Это небольшое вечнозеленое деревцо с отстоящими ветвями, кожистыми, эллиптическими, зубчатыми по краю листьями с белыми пушистыми цветками с желтоватым или слегка розовым оттенком, сидящими поодиночке или по 2—4 в пазухах листьев. Плод — трехстворчатая коробочка с блестящими округлыми семенами. Цветет чайный куст в августе — декабре, плоды созревают в ноябре — декабре.

У нас чай возделывают в Грузии, Азербайджане и Краснодарском крае РСФСР. За рубежом культуру выращивают в Китае, Индии, Вьетнаме, в африканских странах.

В листьях растения содержится до 35 процентов дубильных веществ, алкалоидов, кофеина, теофилин, теобромин, эфирное масло, ферменты, витамины.

Часть листвы и веток чайного куста, срезаемых при уходе за растениями на плантациях, а также чайная пыль служат основным источником промышленного получения кофеина. Это сильнодействующее возбуждающее средство. Его нельзя применять при бессоннице, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе и гипертонической болезни.

Стимулирующие свойства чайного напитка обусловлены главным образом кофеином, который при настаивании очень легко переходит в раствор. Горячий настой содержит и витамины. Цвет и терпкий вкус настою придают танины, аромат — эфирные масла.

Чай широко используется в медицине. Крепкий напиток рекомендуется давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, ослабление сердечной деятельности, дыхания.

Благодаря высокому содержанию танинов чай оказывает вяжущее действие, улучшает пищеварение. Его следует пить при острых поносах и других расстройствах кишечника. При фарингитах крепким чаем можно полоскать горло. При насморках и остром респираторном заболевании крепкую заварку в охлажденном виде закапывают в нос по 5 капель три раза в день.

Популярный в Средней Азии зеленый чай утоляет жажду. Его тонизирующее действие обусловлено наличием кофеина, который возбуждает центральную нервную систему, повышает артериальное давление, стимулирует умственную деятельность.

Танин зеленого чая состоит в основном из катехинов, которые, как известно, обладают антисклеротическим действием, оказывают благоприятное воздействие на слизистую пищеварительного тракта, на полезную кишечную микрофлору, снижая интенсивность гнилостных процессов.

Зеленый чай обладает антимикробными свойствами, поэтому отвар его предложен для лечения дизентерии. Для приготовления отвара 100 граммов сухого зеленого чая заливают двумя литрами воды, настаивают 20—30 минут, кипятят в течение часа, периодически помешивая. Затем фильтруют через двойной слой марли. Остаток чая (заварку) снова заливают одним литром воды и кипятят в течение 40 минут, после чего отвар опять фильтруют через марлю. Оба фильтрата смешивают, разливают в бутылки и стерилизуют.

Принимают по 1—2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения острой дизентерии 5—10 дней, хронической 16—20 дней. Из отвара зеленого чая можно делать клизмы. Он показан также при колитах и энтероколитах.

Полезные свойства чая проявляются лишь при умеренном его потреблении.

КАКОЙ ЧАЙ «ПРАВИЛЬНЫЙ»

Как показали исследования немецких ученых, излишнее количество сахара вызывает поглощение витамина B_1. Но в небольших дозах сахар даже улучшает вкус чайного настоя, этим же качеством отличаются мед и изюм. А вот конфеты, шоколад, пирожные, печенье или бутерброды лучше сначала съесть, а затем запить глотком чая. Причем, когда вы пьете, чай вприкуску, он должен быть крепким, чтобы не снизились его вкусовые свойства.

Смесь чайного настоя с молоком представляет собой в высшей степени питательный и легкоусвояемый напиток. С молоком можно употреблять все виды чая. Помимо лимона, чай полезно пить с апельсином, мандарином, яблоком.





ВСЕ О ТЕСТЕ

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость тоненькой струйкой влейте в муку и перемешайте.

Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2—3 картофелины на 1 кг муки).

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист, посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

Если в дрожжевом тесте недостаточно сахара, пирога с румяной корочкой не получится. Но избыток сахара замедляет процесс брожения теста. Слишком сладкие пироги плохо пропекаются внутри. Так что сахара кладите точно в меру, по рецепту.

Мягкое, липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать и бутылкой, наполненной холодной водой.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесите.

Железные листы, на которых выпекаете сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка намочите их водой.

Изделия из слоеного теста не следует смазывать яйцом: при выпечке возможно затвердение корки, тесто не поднимется.

ТЕСТО НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Нет ничего более простого, чем приготовление этого слоеного теста. Все, что нужно иметь, это: стакан пива, пачку сливочного маргарина и мука.

Размягченный маргарин смешайте со стаканом пива и всыпьте столько муки, сколько нужно для получения некрутого теста. Тщательно вымесите и положите полученное тесто на 4 часа в холодильник. Из такого теста, которое, кстати, можно держать в холодильнике несколько дней, можно печь сладкие пирожки, печенье, пирожки с капустой, мясом и другими начинками. Все зависит от потребности и фантазии.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Можно сначала поставить опару: растворить дрожжи, положить половину нужного количества муки, влить всю необходимую жидкость (молоко или воду), размешать, поставить на час-полтора в теплое место, чтобы поднялась, затем положить сдобу, посолить по вкусу, вбить остальную муку, вымесить до гладкости, снова дать подняться в тепле. Когда начнет оседать — тесто готово.

Конечно, опарный способ надежный, моя бабушка только его и признавала.

А нам-то все некогда, все спешим! Я вот теперь приладилась замешивать тесто сразу, в один прием. Пропорции те же: на 1 кг муки 30—40 г дрожжей, 2 стакана воды или молока, можно кислого, 150—200 г маргарина или масла, 2 яйца, столовая ложка сахара, чайная ложка соли.

Даю тесту подойти, обминаю,— когда снова подойдет, пора печь.

ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ

Форму смазать маслом, уложить на дно ломтики яблок, залить жидким тестом: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 ст. муки. Выпекать 30—40 мин.

ПЫШКИ «РУССКИЕ»

Продукты: стакан молока, 3 яйца, 50 г дрожжей, щепотка соли, 100—150 г маргарина, 3 стакана муки.

Замешиваем из всех продуктов тесто, выкладываем его на стол и «выхаживаем», подсыпая еще около стакана муки.

ДЛЯ НАЧИНКИ: 1 стакан сахарного песка, 200 г сливочного масла или маргарина. Перемешиваем все до однородной массы.

Из теста делаем лепешки, на них по всей поверхности наносим чайной ложкой начинку. Затем скатываем в трубочку, сворачиваем пополам, вывертываем и ставим на противень, смазанный жиром.

В течение часа выдерживаем пышки в теплом месте, затем смазываем яйцом и выпекаем 20 минут в заранее разогретой духовке.

«КОРОЛЕВСКИЙ» ПИРОГ

Растопить маргарин, всыпать сахар. Затем добавить желтки, сметану, муку, погашенную соду. Разделить на 4 коржа и печь на сковороде. Горячие коржи смазать кремом, взбитым до густоты.

Для теста: 4 яйца (желтки), 4 стак. муки, 3 ст. л. сметаны, 2 пачки маргарина, 1 стак. сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: 4 яичных белка, 1/2 стак. сахара, 1 стак. любого варенья.

ПЕЧЕНЬЕ «МИДИИ»

125 г масла, 100 г сахара растереть добела. Прибавить 2 желтка, 400 г муки, 20 г дрожжей, предварительно замоченных в теплом молоке (50 г). Замесить тесто, раскатать на небольшие круглые лепешки. 2 белка взбить с сахаром в



Вот теперь поговорим о начинках. Сейчас все больше пекут пироги со свежей капустой. Капусту рубят, ошпаривают кипятком, откидывают на сито, обдают холодной водой, чтобы ушла горечь, хорошо отжимают, обжаривают на масле, добавляют вареные рубленые яйца, соль по вкусу, чайную ложку сахара.

Можно использовать для начинки и квашеную капусту, еще вкуснее будет, если добавить к ней грибы. Капусту надо промыть, если очень кислая, обдать кипятком, отжать, потушить на масле под крышкой до готовности, добавить обжаренный лук, мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец по вкусу.

Грибы для пирогов идут и соленые, и сушеные. Соленые нужно хорошо промыть, откинуть на сито, мелко изрубить, пожарить на масле, добавить обжаренный лук. Сушеные — сварить, так же мелко изрубить, добавить обжаренный лук и смешать с отварным рисом (на 50 г сушеных грибов — стакан риса, 1—2 головки репчатого лука), доложить по вкусу соль и перец.

Мясную начинку готовлю из сырой говядины: пропускаю через мясорубку, обжариваю, снова промалываю, добавляю обжаренный лук, крутые яйца, соль, измельченную зелень. Использую и отварное мясо, только тогда в фарш нужно добавить немного бульона для сочности.

ПЕЧЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ТВОРОГОМ

Возьмите литровую банку консервированных помидоров, сок слейте, а сами овощи нарежьте и потушите на сливочном масле минут 10. Снимите с огня и, добавив 300 граммов творога и щепотку черного перца, перемешайте. Готовую смесь выложите на небольшой, с высокими бортами противень и залейте взбитой смесью молока (полстакана) и яиц (2 штуки). Сверху можно посыпать панировочными сухарями. Запекайте в горячей (200 градусов) духовке до образования румяной корочки. Ну как, вкусно?

ЗАКРЫТЫЙ ПИРОГ

В небольшую кастрюльку налейте теплое молоко и разведите в нем дрожжи, сахар, соль, добавьте подсолнечное масло, маргарин или сливочное масло и два яйца. Все хорошо размешайте, потом всыпьте муку, замесите тесто и разделите его на две части.

Для начинки возьмите любое варенье и добавьте туда подготовленные апельсиновые корочки. Сначала их высушите, потом вымочите и проварите в воде, пока они не станут мягкими, слейте воду и пропустите корочки через мясорубку. Куски теста раскатайте скалкой. Один кусок положите на противень, сверху выложите начинку и накройте ее вторым куском. Очень хорошо и тщательно защипите бока пирога, чтобы при выпечке не вытекала начинка. Сверху его смажьте желтком, нанесите вилкой зигзагообразные линии. Пирог пеките в духовке при температуре 250°.

Продукты для теста: стакан молока, дрожжи — 100 г, песок, соль по вкусу, 2—3 столовые ложки подсолнечного масла, пачка маргарина или сливочного масла — 200 г, 2 яйца, 4 стакана муки.

Продукты для начинки: стакан варенья, конфитюра или крепкую пену. Положить на один край чайную ложку «пены», осторожно прикрыть ее второй половинкой лепешки. В полураскрытую «мидию» положить орешек или любую ягодку (свежую, из компота или варенья), выпекать 15 минут при умеренной температуре. Готовые посыпать сахарной пудрой.

Пудинг — традиционное блюдо английской кухни. Пудинги готовят из самых разных продуктов: из круп, мяса, рыбы, овощей или сладкие фруктовые на десерт. Существуют два способа приготовления пудингов: их запекают в духовке или варят на пару в специальных формах.



ПУДИНГ ШОТЛАНДСКИЙ

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Из муки, яиц с сахаром, молока, сливочного масла и соли приготовить жидкое тесто, оно должно иметь консистенцию сметаны. Форму смазать жиром, посыпать сухарями. Уложить на дно сливовый джем, затем слой яблок и залить тестом. Выпекать при температуре 175 градусов около часа. Горячий пудинг выложить на тарелку и залить горячим абрикосовым джемом, смешанный с кипяченой водой.

Продукты: 1 стакан муки, 120 г сливочного масла, 2/3 стакана сахарной пудры, 500 г яблок, 2 яйца, 3 ст. ложки сливового джема, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки абрикосового джема, 2 ст. ложки воды.



ПУДИНГ СУХАРНЫЙ

Залить горячим молоком небольшие кусочки ванильных сухарей. Растереть яичные желтки с сахаром, белки взбить в густую пену. Изюм промыть и просушить. Растереть набухшие сухари, смешать с желтками и сахаром, растопленным маслом, изюмом, цукатами. В последнюю очередь добавить взбитые белки. Форму обильно смазать сливочным маслом, и, заполнив ее на 3/4 объема, выпекать в духовке 35—40 минут.

Продукты: 150 г сухарей, 3 яйца, 1/2 стакана сахарного песка, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла.



ПУДИНГ ХЛЕБНЫЙ

Срезав с черствого хлеба корку, нарезать ломтиками, залить молоком и поставить на 30—40 минут. Затем растереть комочки ложкой и добавить смесь из сливочного масла, сахарного песка и яичного желтка, всыпать изюм или порезанный кусочками чернослив. Перемешав массу со взбитыми белками, выложить в смазанную маслом форму и поставить на 30—40 минут в духовку.

Продукты: 100 г хлеба, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла.

И последний совет. Если пудинг готовить на пару, то смазанную маслом форму следует посыпать не сухарями, а сахарным песком.

джема, 1/4, стакана пропущенных через мясорубку апельсиновых корочек.

ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ

3 тонких стакана муки и четверть чайной ложечки соды перемешивают, собирают холмиком на доске, в середине делают углубление. В него кладут стакан сметаны, 5 столовых ложек масла или маргарина, 3 яйца. Тесто хорошо вымешивают, охлаждают 15—20 минут в холодильнике, затем раскатывают, по краям накладывают бортик из того же теста (чтобы он не отставал от нижнего пласта, можно края пласта смазать яйцом или просто смочить водой). Выпекают тесто до готовности при среднем жаре. Когда остынет, выкладывают начинку из свежей цельной клубники.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ делаю так. Выкладываю тесто на доску, подпыленную мукой, делю на кусочки, формую из них шарики, даю подойти немного (5—10 минут), раскатываю в круглую лепешку толщиной в 1 см, на середину кладу начинку, края соединяю и защипываю, придаю пирожку овальную форму. Укладываю на смазанный маслом противень, ставлю в теплое место на 15—20 минут для расстойки, смазываю взбитым яйцом, выпекаю в духовке. Когда готовы, снимаю с листа, смазываю сверху маслом, укрываю чистым полотенцем.

Если делаю пироги с двумя видами начинки — к примеру, с капустой и с мясом — то одни укладываю на противень для выпечки защипанной стороной вниз, а другие вверх. Очень удобно: каждый может выбрать пирожок по вкусу!

Дошла очередь и до «украшения». Столовую ложку желатина заливают кипяченой водой на 30—40 минут, чтобы набух. Отдельно готовят сироп из ягодного сока с водой и сахаром (всего потребуется 3 стакана жидкости), в него вливают желатин, проваривают, процеживают, дают остыть, чтобы стал чуть теплым, и потихоньку заливают ягоды.

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

● Яйца, соль, сахар, стакан молока размешать, добавить муку, взбить до однородной массы и постепенно добавить остальное молоко.

Выпекать блинчики на сковороде с одной стороны. Приготовить яблочную начинку (как для пирога). На поджаренную сторону блинчика положить начинку, завернуть и обжарить.

Продукты: мука — 200 г, 3 яйца, пол-литра молока, чайная ложка сахарного песку, соль.



У яблок очень богатый минеральный состав. В большом количестве в них содержится калий, в меньшем — фосфор, немного кальция, магния, железа. Есть в яблоках микроэлементы — молибден, кобальт, йод, селен, хром, ванадий, никель, марганец, кремний.

Витамины сосредоточены главным образом в кожуре и в мякоти под самой кожурой. Яблоки богаты витаминами С, РР, B_1, B_1, B_2 Е, каротином. Больше всего в них витамина С.

«СКОРАЯ» КУЛИНАРИЯ

Кисель из ягод и фруктов сохранит витамины, если готовить его правильно. Сначала надо отжать сок или сделать пюре. Оставшуюся мезгу заливают холодной водой с сахаром, доводят до кипения, затем процеживают, вливают крахмал, разведенный в четырехкратном количестве воды или сока. Крахмал лучше лить не в середину кастрюли, а по краям, размешивая. Кисель ставят на огонь ненадолго — как только появятся пузырьки, кастрюлю снимают, помешивают кисель, добавляя сырой ягодный сок. Больше не кипятят.

Крахмал бывает картофельным и кукурузным, последний очень хорош для молочных изделий.

Крахмал можно приготовить в домашних условиях. Сырой очищенный картофель протирают на терке, опускают в большую кастрюлю или таз с холодной водой, затем откидывают на сито. Картофельную мезгу выжимают в посуду с водой и дают как следует отстояться. Когда на дне посуды образуется осадок (это и есть крахмал), воду осторожно сливают, затем заполняют посуду свежей водой. Всплывшие на поверхность волокна картофеля снимают шумовкой, воде снова дают отстояться. Иногда может потребоваться еще одна такая же процедура. Слив последнюю воду, осевший на дно промытый крахмал раскладывают на чистой ткани и просушивают на солнце. Можно сушить и в слабо нагретой духовке.

ШОКОЛАДНЫЙ КИСЕЛЬ

В одной столовой ложке холодного молока размешайте 2 чайные ложки порошка какао, 3 чайные ложки сахарного песка, чтобы получилась однородная, без комков масса. Отдельно, как обычно, приготовьте крахмал. Вскипятите стакан молока, снимите с огня и влейте в него какао-массу. Поставьте снова на огонь и влейте крахмал, кипятите не дольше одной минуты: иначе уйдет аромат какао. Ванилин, как и в медовых киселях, использовать не стоит: он забьет аромат какао или меда.



ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Измельчите в кофемолке 5 столовых ложек овсяных хлопьев «Геркулес» или овсяной крупы.

Вскипятите стакан молока и растворите в нем столовую ложку меда. Отдельно размешайте в холодном молоке 2 столовые ложки овсяной муки для среднегустого или 4 столовые ложки для густого киселя. Жидкий кисель из овсянки лучше не делать: он получится невкусным.

Дальше действуйте, как обычно.

Так же готовятся, кукурузный и рисовый кисели.

ТОРТ «ВОСТОРГ»

Взбить белки, постепенно добавляя сахар, муку и измельченные ванильные сухари. Готовую массу вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и выпекать до готовности. Вынуть из формы, покрыть глазурью, посыпать орехами, подсушить и положить в тарелку с пропиткой.

Для бисквита: 4 белка, 160 г сахара, цедра с 1 лимона, 2 сухаря, 20 г муки.

Для глазури: 1/2 стакана сахарной пудры, белок из 1 яйца, сок из 1 лимона.

Приготовление пропитки: 3 столовые ложки сиропа любого варенья, добавить 2—3 ложки воды, прокипятить, а затем влить 2 ложки вина или коньяка.

ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

Белки взбить, желтки растереть с сахаром. Затем осторожно все смешать и добавить пропущенные через мясорубку орехи. Массу вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями или мукой, и выпекать в течение часа. Можно выпекать 40 минут, тогда торт будет не сухой, а сочный. Готовый остывший бисквит украсить кремом и половинками подсушенных орехов.

Для бисквита: 10 яиц, 2 стакана сахара, 2 стакана орехов.

Для крема: 2 полные столовые ложки масла, 6 чайных ложек какао, 1/2 стакана пудры или сахара, 1 яйцо. Все растереть и взбить.



РОЗОВЫЙ ТОРТ

Взбить белки с сахаром до устойчивой белой пены, добавить натертый лимон, еще раз взбить и залить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху посыпать мелко нарезанные орехи. Выпекать на умеренном огне до розового цвета.

На 6 белков — 240 г сахара, 1 лимон, 10—15 орехов.

ПИРОГ К ЧАЮ

1 стакан любого варенья без косточек, 1 ч. ложка соды, 1 стакан кефира, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 2,5 стакана муки.

Приготовление: добавить в варенье 1 ч. ложку соды, перемешать и дать 5 минут постоять. Затем в эту смесь добавить кефир, сахар, яйца, муку. Все перемешать, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать при температуре 180—190° 20 минут.



ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ВИШНЯМИ

150 г сахара, 2 яйца, 150 г растопленного маргарина, 1 ч. ложка цедры лимона, 5 ст. ложек молока, соль, 600 г муки, 1 ч. ложка погашенной соды.

Сахар растереть с яйцами, добавить маргарин, 1 ч. ложку цедры лимона, натертый на мелкой терке, молоко, соль, соду. Замесить тесто, выложить его на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. На тесто уложить вишни без косточек (можно из компота), на вишни творог.

600 г творога смешать с 100 г сахара, с 2 ст. ложками крахмала с 2 яйцами, добавить 2—3 ст. ложки молока.

Сверху пирог можно украсить тестом. Выпекать в духовке 40 минут.

ПИРОГ ЯБЛОЧНЫЙ

200 г маргарина, 3,5 стакана муки, 2 желтка, 1 яйцо, 3—5 ст. ложек сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом.

Замешиваем тесто, печем из него 4 коржа (можно 5—6).

Для крема варим 3 ложки манной крупы в 0,5 л. молока. 1 ст. сахара растираем с 300 г. сливочного масла и перемешиваем с холодной манкой.

Для начинки чистим 2 кг яблок, удаляем сердцевину, нарезаем тонкими дольками, заливаем 1 ст. сухого вина, доводим до кипения и варим на медленном огне 30 минут (до размягчения).

Коржи охлаждаем, смазываем поочередно начинкой и кремом и посыпаем пирог крошкой, полученной при обрезке коржей.



ВАРЕНЬЕ ЗА ПОЛЧАСА

С персиков, абрикос вынуть косточки, персики очистить от кожи; клубнику, малину, инжир, смородину и др. перебрать, помыть. В кастрюлю влить 50—70 г воды, всыпать 500 г сахара и на умеренном огне, постоянно помешивая сахар, чтобы не подгорел, довести до кипения. Потом всыпать 1 кг фруктов или ягод и варить 15 мин., после чего всыпать еще 500 г сахара и варить еще 10 мин.

Банки с вареньем закатать и поставить в темное место.

Вишню варят либо с косточками, либо без них. Варенье готовят в такой же последовательности, как и указано выше. Только первый раз варят 25 мин., другой — 20 мин.

С яблок или груш нужно вынуть сердцевину, нарезать кубиками, пробланшировать над паром в друшлаге не более двух минут. Потом в кастрюлю влить 50—70 г воды, всыпать 500 г сахара, довести до кипения, после чего всыпать еще 500 г сахара и варить 10 мин. Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закатать.

ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЮТКА»

Замесить тесто из 250 г муки, 200 г маргарина или сливочного масла, 100 г сахара, щепотки соли. Раскатать толщиной 3 мм. Маленькой рюмочкой вырезать кружочки, уложить их на смазанный маслом противень. Выпекать надо в горячей духовке несколько минут. Когда печенье остынет, соединить его по два вместе, склеивая густым джемом, обвалять в сахарной пудре.

ПЕЧЕНЬЕ «ТРЮФЕЛИ»

1 пачка маргарина, 2 ст. ложки муки, 0,5 ст. сахара, 3 яйца, 1/4 ч. ложки соды.

Яйца сварить вкрутую, в тесто пойдут только желтки. Маргарин натереть на терке, всыпать муку, сахар, растертые желтки, соду загасить уксусом. Замесить тесто. Сделать небольшие шарики, придать им форму трюфелей. Смазать противень маргарином и выпекать в духовке 20 минут. Горячее печенье обвалять в сахаре с какао. Для этого нужно смешать стакан сахара с двумя столовыми ложками какао.

ПЕЧЕНЬЕ «КАЛЛЫ»

0,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара (можно меньше), 2 яйца.

Яйца и сахар взбить, постепенно добавляя муку.

Нагретый противень смазать маргарином, сливочным или растительным маслом и чайной ложкой выкладывать жидкое тесто подальше друг от друга. Тесто растекается небольшими лепешками. Печь 2—3 минуты, горячим ножом снимать с противня и лепить цветы, похожие на каллы. В оставшееся печенье положить разноцветный крем или ягодку.



СЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

1 ст. муки, 1 ст. кислого молока, 4 яйца, 1 ст. сахара, 200 г. маргарина, 1/2 ч. ложки соды, соль, 1 ст. манки.

Манку смешать с кислым молоком и выдержать 5 часов при комнатной температуре. Разбить яйца, добавить сахар, растереть добела. Эту массу вымешать с манкой и добавить размягченный маргарин или масло, соду, соль, муку и замесить тесто. Тесто раскатать тонким слоем и вырезать из него печенье, стаканом или формой. Разложить на противень и печь в духовке. Печенье можно украсить изюмом или орехами.





ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С «АЛЕНКОЙ»!

«Аленка» и «Елена» — торты, придуманные кондитером из Сочи Еленой Павловной Клепиковой. О том, как приготовить их дома, по просьбе многочисленных читателей рассказывает автор.

«Аленка» — круглый торт. В нем три коржа — один бисквитный и два воздушных — безе. Склеены они между собой джемом (лучше клубничным) с жареными орехами (желательно, фундук). Верх торта глазирован шоколадной помадкой и украшен кремом и надписью «Аленка». Бока смазаны кремом и обсыпаны жареными орехами.

Для бисквита понадобится 3 яйца, 2 столовые ложки муки и 3 столовые ложки сахара. Для безе (мы называем эти коржи воздушным полуфабрикатом) — 4 яичных белка и стакан сахара. Для начинки — 180 г джема, 100 г орехов, 20 г коньяка.

Приготовим бисквитное тесто: желтки отделим от белков, всыплем 2 ложки сахара, сотрем массу добела — она значительно увеличится в объеме. Отдельно взобьем охлажденные белки, в конце взбивания положим оставшийся сахар. К растертым желткам постепенно добавим взбитые белки (треть) и, слегка перемешивая, всыплем муку. Затем введем остальные белки и опять очень осторожно (снизу вверх) перемешаем.

Форму для выпечки смажем маслом, дно застелим промасленной бумагой. Тесто должно заполнить форму не более чем на 3/4 ее высоты. Бисквит выпекается 25—30 минут при 200—220 градусах. В течение первых 10—20 минут нельзя открывать духовку и трогать форму: иначе тесто опадет.

Воздушный полуфабрикат готовят так. Охлажденные белки энергично взбиваем и добавляем в них постепенно половину положенного сахара, остальное всыпаем ложкой в конце взбивания. Массу выкладываем на хорошо смазанный лист. Из этой порции получатся две воздушные лепешки размером с десертную тарелку. Печется безе в негорячей духовке.

Теперь можно сложить коржи, смазав их джемом с орехами.

Для второго торта, «Елена», понадобится 200 г сахара, 200 г маргарина, два яйца, две столовые ложки меда, 20 г питьевой соды, 2 г лимонной кислоты, 600 г муки, 25 г шоколада. Для крема: 120 г сливочного масла, 100 г сахара, 60 г сгущенного молока, 40 г воды, 200 г очищенных орехов.

В кастрюлю положим предназначенные для теста сахар, маргарин, яйца, мед. Поставим на горячую плиту. Будем помешивать смесь деревянной ложкой, чтобы не подгорела. Массу нагреем, затем снимем с плиты, положим соду, кислоту и хорошо перемешаем. Последней всыпаем муку.

Замесив тесто, оставим его минут на двадцать. Из него раскатаем 7—8 крутых тонких лепешек-коржей и выпечем их в горячей духовке при температуре 270—280 градусов.

Приготовим крем: в сгущенное молоко вольем воду, добавим сахар и все прокипятим. Поставим смесь остывать, вотрем в нее масло. В готовый крем всыплем измельченные жареные орехи.

Остывшие коржи склеим между собой кремом. Бока и верх тоже смажем кремом и обсыплем крошкой (на нее пойдут кусочки коржей после обрезки). Верх украсим шоколадом.

ТОРТ «МИЛОЙ МАМЕ»

Растереть яйцо с сахаром, добавить сметану, какао, измельченные и слегка поджаренные грецкие орехи, распаренный изюм, гашеную в уксусе соду, муку. Из полученного теста выпечь два коржа. Испеченные коржи пропитать кремом, верхний слой и бока торта помазать кремом, украсить слегка поджаренными молотыми грецкими орехами.

Приготовление крема: размягченное сливочное масло взбить в течение 5 минут, постепенно добавлять сгущенное молоко и взбивать еще 15 минут. Во взбитый крем нужно положить ароматические вещества, которые придадут крему специфический вкус и аромат, для ароматизации можно использовать в небольшом количестве сок апельсина или лимона, коньяк, ликер. Готовый крем должен быть пышным.

Сахар — 2 стакана, яйцо — 6 шт., сметана — 2 стакана, какао — 3 ч. ложки, мука — 2 стакана, орехи — 1 стакан, изюм — 1 стакан, сода — 1 ч. ложка.

Для крема: сливочное масло — 350 г, сгущенное молоко — 7 ст. ложек, сок апельсина или лимона — 2 ст. ложки, коньяк или ликер — 1 ст. ложка.

Для украшения грецкие орехи — 12 шт.



ВОЗДУШНЫЙ, КАК ФАТА

Не один такой торт испекла я для свадебного стола. Нравится он всем, кто его пробовал.

Основа торта — лепешечки безе. Для этого надо взбить в пышную пену 7 белков (лучше это сделать вручную, движения при взбивании должны быть направлены в одну сторону). В момент, когда вы увидите, что белки уже начинают взбиваться, осторожно всыпьте сначала 2—3 чайные ложки сахара, потом еще 5 и так в общей сложности 63 чайные ложки сахара. Только в таком случае безе получится пышными и не осядут.

Противень, на котором вы будете печь, предварительно подогрейте, смажьте маслом, а потом только выкладывайте небольшими порциями сахарно-белковую массу в 3—4 сантиметрах одну порцию от другой. Выпекайте на среднем жару.

Когда безе будут готовы, сделайте крем: 400 г сливочного масла сотрите с банкой сгущенного молока. Если хотите, добавьте 2—3 чайные ложки какао.

Возьмите большое блюдо или тарелку и выложите на нее безе в один слой, смажьте их кремом. Можно пересыпать и измельченными грецкими орехами. Положите еще один слой безе и снова смажьте кремом. И так, пока не выложите все безе. Сверху на торт посыпьте побольше орехов. Можно залить торт шоколадом, растопив две большие плитки, а сверху положить половинки грецких орехов. Если хотите — украсьте фруктами из варенья.



ТОРТ «СЕВЕРНЫЙ». В сгущенное молоко добавьте яйца, соду, соль, тщательно размешивая, всыпьте крахмал. Затем перелейте смесь в сковороду, заполнив ее не больше чем на одну треть, и выпекайте в духовке.

На банку сгущенного молока — 2 яйца, стакан картофельной муки, 1/2 чайной ложки соды, щепотка соли.



ТОРТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ. Половину нормы сахара и желтки разотрите, добавьте кипяток и взбейте до образования пены. Отдельно взбейте с оставшимся сахаром белки, смешайте с желтками, всыпьте поджаренные хлопья, муку, все перемешайте и запекайте 30—40 минут в нежаркой духовке. Когда торт остынет, порежьте его на пласты и смажьте любым кремом.

На 70 г муки — 80 г поджаренных на жире овсяных хлопьев, 150 г сахара, три яйца, три столовые ложки кипятка.

КОКТЕЙЛИ

«ЗОЛУШКА»: растереть 3 яичных желтка с 4 столовыми ложками сахара, залить половиной стакана кипящего молока, быстро перемешать и охладить; затем по очереди тонкой струйкой влить полтора стакана разных, из имеющихся у вас дома, ягодных соков (клубничный, черносмородиновый, малиновый и т. п.). Хорошо взбить, подавать охлажденным.

«ЧЕБУРАШКА»: около половины стакана земляничного или другого ароматного варенья взбить со стаканом охлажденного молока и половиной стакана сливок до пены, сверху посыпать натертым на терке шоколадом.

«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»: 1 кг моркови натереть на мелкой терке, залить половиной стакана холодной воды, оставить на 2 часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около стакана), сок одного лимона или пол чайной ложечки лимонной кислоты, сахар по вкусу, взбить веничком.



— Круто замешанное тесто не будет прилипать к рукам, если раскатывать его бутылкой, наполненной холодной водой.

— Сливочное масло не почернеет, если сначала раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

— Очень кислый творог смешайте с равным количеством свежего молока и оставьте на ночь. Затем, откинув на дуршлаг, дайте молоку стечь и положите творог под пресс. Он станет нежным и приятным на вкус.

— Сушеные грибы подержите несколько часов в молоке, добавив в него немного соли,— они станут как свежие.

— Чтобы рыба лучше очистилась, обдайте ее кипятком — чешуя снимется очень легко.







«ФИРЮЗА»

1 порция: по 1 ст. л. гранатового и виноградного соков, 50 г мякоти дыни, 1/3 стакана газированной воды, кубики льда.

Лед мелко истолочь, наполовину наполнить им высокий бокал. Затем влить соки, положить нарезанную кубиками мякоть дыни, осторожно влить газированную воду. И сразу же подать на стол.

ИЗ АПЕЛЬСИНОВЫХ КОРОК

Корки 4 апельсинов залить 2 литрами холодной воды, добавить 2 ч. л. лимонной кислоты. Настаивать в течение суток.

Вымоченные корки пропустить через мясорубку и положить обратно в ту же воду. Затем добавить еще 2 литра воды. Прокипятить. Сахар кладется по вкусу. Как только напиток остынет — процедить.

«ОСЕННИЙ САД»

На 3-литровую банку: 1 кг яблок, 150 г сахара, 10 г лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Все залить крутым кипятком, накрыть крышкой, стерилизовать 20 минут. Напиток готов. Закатать и хранить в обычных условиях.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

Черничный морс. Чернику переберите, вымойте, разомните и отожмите сок. Полученный сок перелейте в стеклянную банку, накройте крышкой и поставьте в прохладное место. Выжимки залейте горячей водой, прокипятите (10—12 минут) и процедите, а отвар смешайте с ранее полученным соком и добавьте сахарный сироп. Подавайте морс в охлажденном виде.

На 1 стакан черники: 1/2 стакана сахарного песка, 1 л воды.

Вкусный **морс** получается из **свежих яблок**. Натрите их на крупной терке, отожмите сок. Массу залейте горячей водой, варите 10—15 минут, дайте настояться в течение получаса, процедите, затем добавьте сахар, сок и еще раз процедите.

На 1 л воды: 1,5 кг яблок и полстакана сахарного песка (если яблоки очень кислые, то побольше).

Кисель из ягод. Стакан ягод переберите и промойте. Разомните ягоды и отожмите сок. Отжимки залейте горячей водой (4 стакана), прокипятите (5—8 минут) и процедите. В отвар положите сахар по вкусу и снова прокипятите. Разведите крахмал и влейте в горячий ягодный отвар, добавьте сок. Помешивая доведите до кипения.

СОК ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Пейте картофельный сок, и вы навсегда избавитесь от болезней, утверждает газета «Пхеньян синмун». На ее страницах опубликована заметка о пользе этого целебного напитка.

Сок сырого картофеля очень полезен больным сахарным диабетом, язвой желудка, гипертоникам, людям страдающим болезнями почек и печени. Но самое главное — с его помощью можно лечить рак. Ведь в картофельном соке содержится большое количество тонизирующих веществ, а также витамина С, который губительно действует на зарождающиеся раковые клетки.

Для приготовления разовой порции сока нужно взять 2—3 больших или 3—4 маленьких картофелин, хорошенько их вымыть и вырезать глазки. Затем картофель пропускают через соковыжималку или мелко режут и с помощью куска чистой ткани выдавливают сок. Стакан приготовленного напитка пьют утром и вечером за 30—60 минут до начала еды. Тем, кто не может сразу выпить стакан сока, рекомендуется делить его в несколько приемов. Для улучшения вкуса напитка можно добавить в него 30 граммов фруктового сока.

ЛИМОННО-СМЕТАННЫЙ

На 5—6 порций: половинка или целый лимон (по вкусу), 2 стакана сметаны, 0,5 литра крепкого, горячего, несладкого чая, 4 ст. л. меда.

Мед распустить в чай и охладить. Добавить сметану, перемешать и влить сок лимона. Подавать коктейль хорошо охлажденным.

«БОГАТЫРЬ»

На 4 порции: 1 стакан клубничного сока, 2 стакана холодной простокваши или кефира, 2 ч. л. сахарной пудры, 4 кубика льда.

Все компоненты влить в миксер, добавить сахарную пудру и хорошенько взбить. Лед положить перед подачей.

НАПИТОК «ЧЕРНИВЧАНКА»

В теплую воду положите мед, размешивая, доведите до кипения, снимите с поверхности пену. Охладите напиток, добавьте лимонную кислоту. Смородину разотрите с сахаром, добавьте в охлажденный напиток, перемешайте и процедите.





На 4 порции: 800 г воды, треть стакана меда (120 г), 200 г протертой с сахаром черной смородины, 1 г лимонной кислоты.

МУСС ИЗ РЕВЕНЯ

Нарезанный мелкими кусочками ревень сварите до мягкости и протрите через сито. Пюре положите в отвар, добавьте набухший желатин и прогрейте все, пока желатин не растворится. Смесь охладите до 30—40 градусов, добавьте мед, взбейте миксером и подавайте.

300 г ревеня, 3 столовые ложки меда, 0,5 литра воды, 2 чайные ложки желатина, 0,5 стакана воды (для набухания желатина).

ЯГОДНЫЙ ТОРТ

Разотрите яйца с сахаром, добавьте майонез, сметану, соду, погашенную уксусом, все размешайте и соедините с мукой.

Форму смажьте жиром, посыпьте мукой и выложите тесто, придавая ему вид формы, в которой торт выпекают. Испеките в духовке со средним жаром.

Вынув из духовки, остудите, затем заполните форму свежими ягодами — малиной или клубникой, а сверху украсьте сметаной, взбитой с сахарной пудрой (пудру лучше добавлять, когда охлажденная сметана будет почти взбита).

Для теста: 200 г майонеза, 2 стакана сахара, 4 яйца, 150 г сметаны, 2 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, жир, 300 г ягод.

Для крема: 2 стакана сметаны, 100 г сахарной пудры.

«СЛОЕНЫЙ» КИСЕЛЬ

В формочки или вазочки, смоченные водой, налейте слой молочного киселя и хорошо его охладите. Потом налейте охлажденный, но не до конца загустевший кисель из сока ягод — смородины, клубники, малины, ежевики. Вновь охладите.

Подавайте со взбитой сметаной, посыпав сверху орехами.

Для молочного киселя: 320 г молока, 4 чайные ложки сахарного песка, столовая ложка крахмала.

Для ягодного (густого) киселя: 80 г сока ягод, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка крахмала.

КОКТЕЙЛЬ КОФЕЙНЫЙ

3 столовые ложки кофе растворимого, столовая ложка какао, на кончике ножа молотой корицы, 100 г. сахара, 1 л. молока. Все компоненты взбить с охлажденным молоком до образования пены. Подавать в узких бокалах с соломинкой.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЕФИРА И ЯГОД

1/2 л. кефира, 1/2 стакана свежих ягод, 1—2 столовые ложки сахара.

Ягоды перебрать, помыть, засыпать на час сахаром.

Влить охлажденный кефир и взбить в густую пену.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ

1 л. молока, стакан клубничного сиропа, ванилин.

Холодное кипяченое молоко взбить миксером с сиропом и ванилином. Пенистый напиток подать в малых стаканах с соломинкой.

«РАСТРЕПКА»

1 литр простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 ст. л. сахара.

Смородину вымыть, протереть сквозь частое сито, размешать с простоквашей или кефиром, добавить сахар и тщательно «растрепать».

Вместо смородины можно использовать клубнику, малину, ежевику.

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»

120 г холодного кефира, 30 г клубничного сиропа, молотая корица на кончике ножа.

Смешать, взбить, посыпать тертым шоколадом.

КОКТЕЙЛЬ ВИШНЕВЫЙ С ПОПЛАВКОМ

1 порция: 2 ст. л. вишневого сока, 50 г молочного или молочно-сливочного мороженого, 3/4 стакана холодного молока.

Половину мороженого положить в миксер, остальное пойдет на поплавок. Влить вишневый сироп, холодное молоко и взбить в течение 1—2 минут. Перед подачей положить в фужер с коктейлем оставшийся кусочек мороженого.

Облепиховый: облепиховый сок — 20 г, сахарный сироп — 20 г, пахта — 200 г.







Этот простой в приготовлении напиток — квас — раньше был широко распространен, а сейчас незаслуженно забыт. Московские квасы особенно хороши летом: из яблок, малины, клубники, красной смородины, рябины, груш, брусничные и из вишен. Любой из них лучше всего делать в стеклянных бутылях или банках, кроме малинового и клубничного. Для них нужны маленькие бочонки с небольшими круглыми отверстиями и затычкой у самого дна. На дно настелите слой чистой (промытой и высушенной) соломы толщиной в 4—5 см. Солому можно заменить любым фильтрующим материалом. Отверстие в бочонке должно быть ниже верхнего края соломенной прокладки. Чистые перебранные ягоды засыпьте в бочонок и залейте холодной кипяченой водой, поставьте в погреб или в холодильник. На второй-третий день напиток можно употреблять. Солома фильтрует образовавшуюся в бочонке ягодную мякоть, и напиток получается прозрачным. Московские квасы называются так скорее по традиции — процесса брожения в них не происходит. Сахар добавляется прямо в стакан, по вкусу, непосредственно перед употреблением.

Квасы из менее нежных ягод и фруктов в фильтрации не нуждаются, их лучше готовить, как уже говорилось, в стеклянной посуде. В квас из красной смородины и не очень душистых сортов яблок хорошо добавить лимонной цедры. Рябиновый очень полезен, но ягод в банку надо класть не более 1/4 объема, иначе он будет слишком горьким. В других случаях объем заполняется фруктами или ягодами полностью.

Чтобы московский квас удался, надо помнить следующие простые правила: используются только зрелые и абсолютно свежие плоды. Гнилые и мятые ягоды приведут к брожению напитка. Если из посуды отливается какое-то количество кваса, то столько же доливается холодной кипяченой воды. Квас используйте до тех пор, пока он не станет слишком слабым.

Держать квас нужно на холоде, тогда он долго, иногда несколько месяцев не будет портиться.

«ПЕТРОВСКИЙ КВАС»

«Слышала много восторженных отзывов о «Петровском квасе». Хотелось бы не просто попробовать его, но и самой приготовить...

И. Ростова»,

Квас, рецепт которого, по преданию, дошел до нас с петровских времен, имеет ни с чем не сравнимый вкус. Не зря он считается украшением стола. Готовят его так (объем компонентов дается из расчета на 5 литров кваса).

Нарежьте тонкими ломтиками ржаной хлеб и подсушите их на противне в духовке или в печи, пока они не станут коричневыми. Сухарей нужно взять 800 граммов. Залейте их четырьмя литрами кипятка и поставьте отстояться на 2 часа. Затем процедите через сито.

Добавьте 20—25 граммов дрожжей и сахара по вкусу (примерно — 0,5 кг). Полученный квас нужно выбраживать 5—6 часов. В готовый напиток добавьте 100 г тертого хрена, смешанного со 100 г меда.

Приготовленный напиток разлейте по емкостям и поставьте на холод. По желанию в него можно добавить специи, немного сушеной мяты.



НЕМНОГО ЮМОРА

— Что же пожелать тебе на день рождения, внучка?

— Пожелай, бабушка, чтобы я встретила мужчину, без которого не смогла бы жить.

— Желаю тебе встретить мужчину, с которым ты смогла бы жить...

● ● ●

— Вы знаете, я недавно читала, что из десяти супружеств только одно бывает счастливым. Что вы об этом скажете?

— Ничего. Я только третий раз замужем.

КОФЕ



Кофе черный с сахаром.

9 г кофе, 30 г сахара.

При пользовании электрокофеваркой кофе насыпать на сетку за 5—6 минут до закипания воды.

Если кофе варят в кастрюльке, то надо залить его кипятком и довести до кипения, но не кипятить. После этого дать кофе отстояться, затем слить в кофейник.

Кофе с молоком или сливками. 9 г кофе с цикорием, 25 г сахара, 50 г молока или сливок.

Сварить концентрированный черный кофе, процедить, добавить горячее молоко или сливки, сахар и довести до кипения.

Кофе по-мексикански. 9 г смеси кофе с какао, 30 г сахара.

Сварить напиток из молотого кофе, смешанного с порошком какао в пропорции 1:1. Перед подачей добавить сливки (или сгущенное молоко), хорошо перемешать, процедить. Сахар подать отдельно.

Кофе по-восточному. 9 г кофе без цикория, 30 г сахара.

Варить в турке — металлической кастрюльке с длинной ручкой. В мелко молотый кофе добавить сахар, залить холодной кипяченой водой и нагреть до кипения. Отдельно подать в стакане охлажденную кипяченую воду.

Кофе по-варшавски. 9 г кофе, 30 г сахара.

Кофе варить с молоком и сахаром. Подать в стакане с подстаканником, сверху положить образовавшуюся в процессе варки пенку.

Кофе с яичным желтком. 9 г кофе, 30 г сахара, 1 желток.

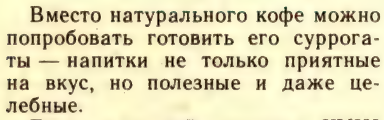
Яичный желток растереть с сахаром. Долить горячий кофе. Все смешать и перелить в чашку.

Кофе черный с мороженым. 100 г кофе, 15 г сахара, 50 г сливочного мороженого.

В готовый черный кофе добавить сахар и охладить до 8—10° С. В бокал или фужер положит шарик мороженого, налить кофе.

Кофе с мороженым подают с соломинкой.





Вместо натурального кофе можно попробовать готовить его суррогаты — напитки не только приятные на вкус, но полезные и даже целебные.

Еще во второй половине XVIII века немецкий садовник Тимме предложил напиток из поджаренных корней цикория. Голубые цветы цикория знакомы как сорняк многим. В его толстых стержневых корнях содержатся инулин, сахара, белки, пектины, жиры, смолы, горький гликозид интибин. Заготавливают корни в сентябре — октябре или ранней весной. Быстро промойте их в воде, высушите на воздухе, затем досушите в печи или духовке. Правильно высушенные корни цикория не гнутся, а ломаются с треском.

Корни разрежьте на кусочки, обжарьте на сковородке до темно-коричневого цвета, старательно перемешивая, измельчите в кофемолке. При поджаривании гликозид интибин разрушится, а из белков и углеводов выделится эфирное масло — цикориоль, придающее напитку приятный вкус и аромат.

Порошок цикория можно добавить к натуральному кофе в соотношении 1:3.

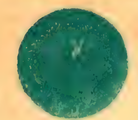
Для получения цикорного напитка столовую ложку порошка залейте 0,5 литра холодной воды, доведите до кипения и кипятите 2—3 минуты. Такой напиток улучшает пищеварение, повышает желчеотделение, мочеотделение, благоприятно сказывается на нервной системе, способствует выведению из организма избытка холестерина, полезен при фурункулезе, экземе, угрях. Теплый цикорный напиток успокаивает зубную боль.

А вот еще один менее известный напиток: из корней всем известного одуванчика. В них есть сахар, яблочная кислота, смолы, горький гликозид тараксацин. Корни одуванчика заготавливают весной и летом, сушат и готовят суррогат кофе так же, как и из корней цикория. Такой напиток обладает легким послабляющим действием, усиливает желче- и мочеотделение, молокоотделение у кормящих грудью женщин, обладает жаропонижающим действием. Врачи рекомендуют кофе из корней одуванчика при подагре, фурункулезе, угревой сыпи.

Вкусный суррогат кофе можно получить из поджаренных семян груши, из клубней земляной груши — топинамбура. Осенью или ранней весной выкопайте клубни, очистите и порежьте их на кусочки и на 2—3 минуты залейте кипятком. После обсушивания поджарьте в духовом шкафу, измельчите в ступке или в кофемолке и заварите, как кофе.

Ячменный напиток — вкусный и полезный заменитель натурального кофе — получают из поджаренных и размолотых зерен ячменя. Нередко его смешивают с цикорием.





ЧУДЕСНЫЙ ОРЕХ

Издавна грецкий орех славится у народов разных стран как питательное и лечебное средство. Сведения о нем можно встретить в различных письменных памятниках. Существуют многочисленные легенды об этом растении. Одна связана с его противоядным действием, в другой — ядро ореха сравнивается с человеческим мозгом, в третьей — орех считается символом прочного брака.

Специалисты по диетологии утверждают, что грецкий орех — исключительно ценный продукт питания. Его вводят в рацион ослабленных людей, а также спортсменов, космонавтов, поскольку он восстанавливает силы и бодрость, снимает усталость.

Больше всего в орехе содержится жира (57—62%). Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в жирах, взрослому человеку достаточно съесть 25 орехов средней величины, а ребенку и того меньше. Жир орехов очень полезен для организма: он богат ненасыщенными жирными кислотами (линолевой, линоленовой), которые имеют большое значение в профилактике атеросклероза. Масло грецких орехов по пищевой ценности не уступает подсолнечному, кукурузному, кунжутному.

По содержанию белковых веществ (15—16%) орехи приближаются к мясу, рыбе и некоторым молочным продуктам и очень ценны по аминокислотному составу. В них много незаменимых аминокислот — по содержанию белок грецкого ореха стоит на одном из первых мест среди растительных продуктов.

Углеводов мало (7—13%). Это значит, что орехи хороши для больных сахарным диабетом.

В орехах много солей калия, кальция, фосфора и железа. Есть микроэлементы, участвующие в кроветворении, входящие в состав различных ферментов организма. По содержанию йода и цинка орехи превосходят многие другие растительные продукты. В скорлупе зеленого несозревшего ореха много витамина С.

Как лечебное средство грецкий орех применяется с давних пор. Великий врач восточного средневековья Авиценна постоянно рекомендовал его для восстановительного питания и лечения. Классик античной медицины Гален применял сок молодых орехов с медом для лечения язвенных поражений слизистой оболочки рта. В народной медицине настой из листьев ореха используется для изгнания глистов, им полощут рот при стоматитах, горло — при ангинах, принимают внутрь при кишечных расстройствах. Чтобы приготовить настой, одну столовую ложку измельченных сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают и пьют 3 раза в день по четверти стакана.

Из листьев орехового дерева получен алкалоид югландин, обладающий выраженным антибактериальным и противогрибковым действием. В медицинской практике препарат «Юглон» применяют при лечении туберкулеза кожи, экземы, лишаев, а также местно — при некоторых заболеваниях кожи.

Орехи вместе с медом полезны в период выздоровления после тяжелых болезней, при плохой прибавке в весе у детей, для лечения малокровия.

Считают, что в листьях грецкого ореха есть вещества, которые обладают заметными инсектицидными свойствами. Ими перекладывают при хранении шерстяные, меховые вещи, чтобы уберечь их от моли. Соседство с грецким орехом не переносят многие виды мошек, комаров, мух. Поэтому ореховые деревья сажают вблизи домов и хозяйственных построек и считают, что это служит хорошей защитой от насекомых.

Грецкие орехи широко применяют в пищевой промышленности, кондитерском производстве и кулинарии. Их добавляют в салаты, соусы, ими приправляют мясные изделия, с ними готовят пирожные, печенье, торты.

Предлагаем вам несколько кулинарных рецептов.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

Три средние по величине вареные свеклы натереть на крупной терке, добавить 20 штук измельченного чернослива, 50 г кураги, чеснок по вкусу и один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г). Поставить в холодильник для пропитки.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Курицу отварить. Отделить мясо от костей, измельчить. Добавить чеснок по вкусу, один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г). Оставить в холодильнике для пропитки.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от скорлупы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу со средним жаром в течение 30—40 минут. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим.

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла.





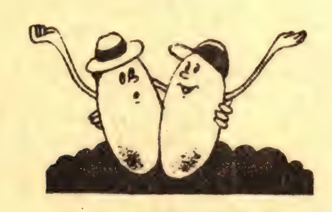
Один куст помидоров можно выращивать на двух корнях — и место экономится, и урожай будет обильнее. Я, например, получала с одного такого куста до 50—60 помидоров. Выращивала сорта белый налив, факел, сибирский ранний и убедилась, что сорт при этом не имеет значения.

Для этого в одну емкость сажаю семена близко друг от друга — на расстоянии не более 1 см. Когда рассада подрастет и толщина стебля станет достаточно большой, острой бритвой снимаю верхний слой стеблей двух соседних растений с той стороны, которой они обращены друг к другу, чтобы обнажился камбий. Длина разреза 2—3 см. После этого наклоняю растения друг к другу так, чтобы обнаженные участки стеблей совместились, и плотно обматываю это место ленточкой из пленки шириной около 1 см. Выращиваю как обычную рассаду.

Незадолго до посадки рассады в грунт у того из растений, которое развилось хуже, прищипываю верхушку — над срезом оставляю 3—5 см. Пересаженное в грунт растение быстро развивается, так как обладает теперь мощной корневой системой. Когда оно окрепнет, пленку осторожно снимаю.

Уход за сдвоенным кустом отличается тем, что поливать и подкармливать его надо чаще и обильнее, учитывая наличие двух корней. При посадке ставлю надежную опору, ведь куст получается крупнее обычного.

Пробуйте смело! Чем вы рискуете? В крайнем случае у вас будет расти куст на одном корне...



● ● ●

Бесплатное лечение — это лечение, которое ничего не стоит.

Многие лезут в бутылку, не задумываясь, как оттуда выбраться.

Мы и раньше говорили открыто. но неправду.

ТЕРМОС ВМЕСТО ПЕЧКИ

Печку великолепно заменит термос. Вскипятите молоко. Тщательно вымойте с содой термос и обязательно сполосните его кипятком, чтобы колба хорошо прогрелась. После этого залейте кипящее молоко.

Все! Дальше пусть себе стоит термос на кухне примерно сутки. За это время молоко истомится так же, как и в русской печке. Кстати, любителям компотов также пригодится термос: кипятить фрукты не надо, залил кипятком и пусть стоят 10—12 часов.

● Не нарезайте сыр заранее — кусочки его сохнут, теряют вкус и аромат.

● Прежде чем положить сыр в холодильник, заверните его в полиэтилен или фольгу. В бумаге он высыхает.

● Чтобы сыр не высох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте крышкой.

● В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозилки. Если нет холодильника — заверните сыр в ткань, смоченную соленой водой.

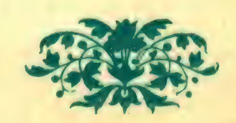
● Твердый сыр дома можно хранить не больше 10 дней, мягкий — 2—3 дня. На коробочках с камамбером, сливочным сыром, на обертке чайного сыра указана дата выработки. Хранить их, особенно распечатанными, больше двух дней нельзя. У плавленных сыров сроки хранения разные и, как правило, более длительные, но имейте в виду, что срезы их быстро желтеют, высыхают, поэтому закрывайте их фольгой.

● У нас сыр обычно подают как закуску. Между тем во многих странах мира он считается и отличным десертом. Его подают после сладкого блюда, вместе с кофе.

● Сыр хорош с любым хлебом. Но знатоки рекомендуют для камамбера, например, хрустящие хлебцы и сухое печенье, для сулугуни — черный хлеб, для рокфора — мягкий белый.

● Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, подержав в молоке.

● Нарезая рокфор, смочите нож горячей водой.





Вам, женщины!





ПОГОВОРИМ О ЦВЕТАХ

Большинство цветов срезают утром острым ножом или секатором после того, как высохнет роса.

Хризантему и астру лучше ломать, а не срезать.

Воду в вазе следует менять ежедневно. Ее температура не должна превышать 12—15° С. Лучше пользоваться дождевой водой. Каждые три дня вазу необходимо мыть.

Цветы дольше сохраняются в прохладной воде. Чтобы придать декоративность увядшим цветам, их опускают в теплую воду (20—30°) на 2—3 часа.

Срезанные цветы многих растений дольше сохраняют свежесть, если их поместить в слабый раствор борной кислоты, сернистого магния, марганцевокислого калия.

Букет роз дольше сохраняется в водном растворе содержащим 0,4 г сульфата железа или 0,4 г азотистого серебра, 5 г хлористого кальция, одной таблетки аспирина на 1 л воды.

Гвоздика, хризантема и некоторые другие цветы дольше сохраняются, если в 3 л воды растворить 0,5 таблетки аспирина.

Дельфиниум, ландыш, резеда, угнетают в букете многие цветы. Гвоздика, роза плохо переносит соседство других цветов.

Чтобы продлить цветение растения и сохранить его декоративность, отцветшие побеги, соцветья, цветки обрезают, оставляя только завязи на семена.



▲ **Розы простоят дольше, если в воде растворить кусочек сахара и ложку уксуса.**



ЗИМНИЙ БУКЕТ

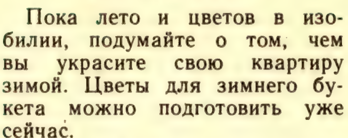
Пока лето и цветов в изобилии, подумайте о том, чем вы украсите свою квартиру зимой. Цветы для зимнего букета можно подготовить уже сейчас.

Надо выбрать такие растения, цветы которых при высушивании не теряют своей формы и окраски. Это бессмертники, маковки, различные травы. Осенью к ним прибавятся лунарий и красные «фонарики».

Цветы срежьте, свяжите в букетики и повесьте головами вниз в сухом, проветриваемом месте.

Потемневшие листья аккуратно срежьте. Поникшие головки цветков не выбрасывайте — потом, при составлении букета, их можно укрепить проволочкой.

Сухие букеты лучше смотрятся в широких, больших вазах. На дно можно положить пористую губку, речные камешки или еловые шишки, чтобы стебли засушенных растений лучше держались. Не делайте больших букетов — каждый цветок должен быть виден.





ЦВЕТЫ УМЕЮТ ЖДАТЬ

Да, сохранить комнатные цветы — трудная задача для отпускников. Но все-таки цветы умеют ждать. Попробуйте сделать так: поставьте горшки в воду на 3—4 часа, потом дайте лишней воде стечь и, вернув горшки на место, закройте землю мхом или мокрыми опилками. Но, наверное, самый лучший способ следующий: выше цветочного горшка поставьте сосуд с водой, в него одним концом опустите жгут (можно и бинт), другой конец жгута положите на землю в цветочный горшок.



ЦВЕТЫ «ЛЮБЯТ» СОЛЕНУЮ ВОДУ

Острым ножом (если стебель мягкий) или садовым секатором наискосок подрежьте конец стебля цветка под водой, чтобы воздух не проник в проводящие сосуды стебля. Перед тем как ставить в вазу, дайте цветам отдохнуть и набраться сил — прежде поставьте глубоко (по головки) в слегка теплую, отстоянную воду хотя бы на час. Удалите все привядшие и лишние листья: с ними испаряется много влаги. Это особенно важно для красиво цветущих кустарников. У растений с твердым древесным стеблем перед погружением в воду раздробите концы стеблей на 3—5 см (потом, составляя букет, отрежете раздробленные концы под водой на нужную длину). Конец толстых веток, подрезав, можно еще и расщепить на 4 части, а ту часть ветки, которая будет находиться под водой, процарапать острой иглой. Такое легкое процарапывание хорошо для астры, гвоздики, ирисов, календулы (ноготков), дельфиниума, васильков.

Задержит увядание многих цветов добавление в воду сахара (цветы станут медленнее распускаться) — 0,5—1 чайная ложечка сахара на 1 литр воды. Но в подслащенной воде быстро размножаются бактерии, поэтому ее необходимо дезинфицировать антисептиками: добавить несколько кристаллов марганцевокислого калия, борной кислоты (0,1 г на 1 л воды), кусочек древесного угля. Однако есть цветы, плохо переносящие сахар. Это ландыши, цикламены, амариллисы.

Если цветы немного подвяли (но не оттого, что отцвели, а просто «устали»), помогите им. Снова подрежьте стебли под водой, обрызгайте чашечки цветов и листья, заверните головки в хорошо увлажненную бумагу и поставьте глубоко в слегка теп-



лую воду. «Отдыхать» цветам хорошо ночью; особенно в этом нуждаются розы. Выньте их на ночь из вазы и поставьте глубоко в воду. Утром перед тем, как вернуть их на место, вновь подрежьте концы стеблей под водой.

Цветы «любят» и соль. Так, например, каллы. Перед тем как поставить их в вазу, необходимо обрезать под водой и, вынув, втереть в срез сухую соль.



ЧТОБЫ ЦВЕТЫ НЕ ЗАВЯЛИ...

Вы принесли домой цветы Они свежи и прекрасны. Как продлить их жизнь?

Прежде всего острым ножом подрежьте кончики стеблей — длинный косой срез позволит цветам лучше впитывать влагу. Стебель с прямым срезом может плотно лечь на дно вазы, закрыть доступ воде. Надрезы надо делать под водой, чтобы в капиллярах стеблей не образовались воздушные пробки.

Листья с нижней части стебля надо срезать, иначе они начнут гнить и заразят воду. У розы удалить шипы.

Стебли сирени, гортензии, жасмина, хризантем, роз советуем расщепить снизу на 2—3 части или, раздробив молотком, отделить под водой кожицу.

Нижнюю часть стеблей цикламенов хорошо наколоть несколько раз иглой.

Стебли маков хорошо подержать над пламенем свечи или на несколько секунд опустить в горячую воду. Тогда выделяющийся на срезе млечный сок, который заклеивает сосуды стеблей, стечет. Только надо держать растение наклонно, чтобы не обжечь цветки.

Фиалки целиком погружают в воду. Спустя некоторое время их встряхивают и ставят в вазу.

Ноготки, львиный зев, георгины, дельфиниумы полезно оставлять на 5—10 минут в горячей воде.



Воду для цветов лучше наливать прохладную и чаще менять. Исключение составляют нарциссы, гиацинты, амариллисы, выделяющие слизистый клеточный сок, а также герберы, ландыши, которые любят теплую воду.

Меняя воду, ополаскивайте концы стеблей и обновляйте срез под струей воды.

Уровень воды на сохранность цветов влияет мало. Только герберы и душистый горошек не рекомендуется погружать в воду глубже чем на 5 сантиметров.

Составляя букеты, не забывайте о биологической совместимости цветов. Неуживчивы с другими цветами гвоздики, ландыши, лилии, нарциссы, розы, душистый горошек, желтые примулы, резеда, мак, орхидеи. Быстро вянут фиалки, поставленные с ландышами. Прекрасный аромат розы губительно действует на гвоздику. Недолго будет свежим букет летников, если к нему прибавить резеду.

Не ставьте цветы рядом с фруктами — это ускоряет увядание цветов.

Правда, есть растения, которые благотворно влияют друг на друга,— тюльпаны и туя, настурция и туя. Если поместить вместе цикламены и кальцеолярии, окраска цветов станет ярче и сохранятся они дольше. Поддерживают друг друга розы и лилии. Несколько стеблей ясменника или веточка жасмина усиливает аромат ландышей.

Можно продлить жизнь срезанных цветов, добавив в воду сахар (3-процентный раствор). Чтобы не размножались микроорганизмы, туда же добавляют столовый уксус — столовую ложку на литр воды. Вместо сахара можно положить в воду аспирин или стрептомицин (на 3 л воды полтаблетки).

Можно поставить цветы в слабый раствор сернокислого магния, марганцевокислого калия или борной кислоты. Предотвращает гниение стебля раствор поваренной соли (чайная ложка на литр воды), древесный уголь.

Есть в продаже препарат «Бутон», который выпускает производственное объединение «Ленбытхим». В растворе «Бутон» розы будут стоять 10—13 дней, гвоздики — 20—25 дней. И еще одно свойство имеет новинка: если срезать нерасцветшие бутоны и поставить их в раствор, они полностью раскрываются.

Если вам достались не очень свежие цветы, опустите их в посуду с водой так, чтобы стебли погрузились глубоко, а цветки (их лучше обернуть бумагой) остались на поверхности, и поставьте их на час-на два в темное прохладное место.

Чтобы продлить жизнь увядающих цветов, обновите срез и поместите цветы в теплую воду, а через 10—20 минут — в обыкновенную. Сжавшиеся при увядании сосуды расширятся, влага попадет к лепесткам, и цветы оживут.

Следует помнить, что срезанные цветы не любят сквозняков и прямых солнечных лучей. На ночь их лучше помещать в прохладное место.



Глоксиния — клубневое растение, наземная часть которого — цветы и листья — живет только весной и летом. Осенью стебли с листьями отмирают, и растение погружается в «зимнюю спячку». Горшок с глоксинией в это время поставьте в темное, прохладное помещение и резко уменьшите полив — до двух раз в месяц, и немного. В середине февраля выставьте растение на свет и участите полив. Когда появятся молоденькие ростки, пересадите растение в земельную смесь: по 1 части дерновой, перегнойной, листовой земли и песка. Клубни засыпьте землей на 1 см, полейте и поставьте на светлое окно. Растение отдохнуло и теперь будет развиваться.

Один раз в десять дней глоксинию подкормите минеральными удобрениями. Учтите, что она не любит сквозняков и прямых солнечных лучей.

ПЕРВЕНЕЦ

Что бы там мне ни говорили, а я все-таки не верю, что ребенок так уж необходим молодой семье для счастья.

Е. Киселева.

С рождением первого ребенка все у нас в семье пошло как-то не так. Ссор стало больше, а порядка меньше...

А. Пирожек.

Только сейчас, когда наш сын стал взрослым, мы, наконец, поняли, как же много он нам дал. И как много мы сами ему недодали...

А. Даушева.

Вот только три из сотен приходящих в редакцию писем на «родительскую» тему. Более всего тема эта волнует молодых супругов, ведь именно перед молодыми появление малыша ставит больше всего вопросов, каждый из которых требует правильного ответа. А первый из них —

«ТАК УЖ НЕОБХОДИМ?»

Ученые не случайно различают брак, супружество — союз двух любящих друг друга людей,— и семью, возникающую только с рождением ребенка. Не стесняясь высоких слов, можно добавить, что дети — наше будущее и бессмертие, единственная для нас возможность не прервать связь времен.

Ребенок дарит родителям то, чего они не смогли бы получить никаким другим образом. Обогащение семейных связей очень нам нужное (Флобер утверждал, что, если в семье тридцатилетних не рождаются дети, в ней появляются призраки). Расширение круга интересов (с малышом вы вспоминаете то, что, казалось бы, безнадежно забыли). Удовольствие, длящееся всю жизнь,— в любом случае, радостей от детей больше, чем огорчений. Участие в развитии новой человеческой личности — со своим ребенком каждый может примерить на себя роль педагога или психолога. И, наконец, более глубокое понимание жизни и истинного ее смысла.

Однако все это в общем. А вам необходимо знать, что же такое

ИСПЫТАНИЕ ПЕРВЕНЦЕМ

Праздник родительской любви — восторг и ликование по поводу появления наследника, согревающее душу умиление перед беспомощным существом — довольно скоро сменяется буднями: бессонными ночами, жестким самоограничением, ломкой привычных связей и отношений, подчинением диктату младенца. И далеко не все семьи это переносят безболезненно. Недаром вопреки обиходному представлению о том, что дети укрепляют семью, наибольшее число разводов падает на однодетные семьи.



Готовясь к испытанию первенцем, вы должны помнить, что миллионы семей до вас, при вас и после вас все возможные трудности успешно преодолевали и преодолевают. И вряд ли вам захочется стать печальным исключением из правила.

Постарайтесь быть бережнее друг к другу. Избегайте отчужденности и ни в коем случае не отстраняйтесь один от другого. Не замыкайтесь на младенце, но и не жалейте сил на уход и воспитание. Станьте бесконечно терпеливыми. Остерегайтесь собственной навязчивости и сверхтребовательности. Учитесь снисходительности. И, конечно же, будьте максимально сдержанны: сейчас раздражаться и конфликтовать друг с другом нельзя ни в коем случае...

А теперь немного о том,

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ БАБУШКИ?

Вопрос этот достаточно серьезный. Ибо нынче, по данным социологов, старшее поколение играет значительную роль в жизни молодой семьи, помогая ей (предоставляя жилье, ссужая деньгами, беря на себя часть домашних хлопот) и мешая (мы уже писали о том, что до одной трети разводов молодых семей происходит из-за вмешательства родителей в их жизнь).

С рождением первенца проблема помощи со стороны старших становится еще важнее. Ведь они, конечно же, могут облегчить вам испытание первым ребенком. Но вот как и насколько?

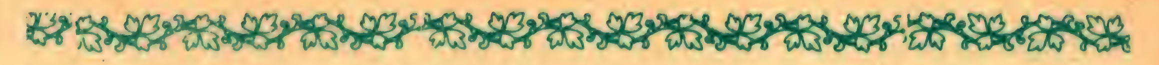
Бывает, молодые поручают заботу о ребенке бабушке и дедушке в наивной уверенности, что старшим этого хочется, или полагая, будто растить и воспитывать внука — непреложная обязанность «предков». Результат? Отношения в семье чаще всего обостряются, ибо нынешние, сильно помолодевшие бабушки весьма неохотно отказываются от собственной деловой и личной жизни ради удовольствия нянчить внука.

Бывает и так, что молодые, обложившись педагогическими талмудами, начисто закрывают своим родителям доступ к ребенку, считая их принципы воспитания безнадежно устаревшими.

Конечно же, неправы и те, и другие. Опыт и помощь старших могут оказаться бесценным подспорьем в воспитании ребенка и уходе за ним. Но только при соблюдении следующих трех условий.

Первое — добровольность этой помощи. Вы не имеете права навязывать родителям своего первенца — решение помогать вам они должны принять сами. Второе — посильность помощи: появление внука не должно ломать устоявшуюся жизнь ваших родителей. И, наконец, третье — определенность. И в размерах помощи старшего поколения, и в характере их обязанностей, в границах вмешательства родителей в жизнь вашей молодой семьи.

Однако, получая от своих ро-



дителей конкретную помощь, чутко прислушиваясь к их мнениям, вы тем не менее не должны забывать, что ни одна, пусть даже самая что ни на есть прекрасная бабушка — это все-таки никак не

МАМА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Многочисленные исследования психологов и педагогов доказали как непреложную истину: роль матери в первые годы жизни ребенка невозможно переоценить. Теснейшая связь с нею формируется у малыша еще до рождения, и до двух-трехлетнего возраста суть отношений ребенка к матери можно определить его постоянно выражаемой просьбой: «обними покрепче».

Не будем детально описывать причины и следствия связи «мать — ребенок», отметим лишь главное для молодой семьи. Младенец не взрослый, и, если связь между ним и вами надолго прерывается, он воспринимает это так, как будто вы его бросили!

Значит, подлинный уход за малышом — это отнюдь не только его кормление и пеленание, а поддержание постоянного контакта с ребенком. И раз вы мать — не жалейте на это ни времени, ни сил. Прежде всего правильно решите как реагировать на плач малыша. В основе его лежит просьба: «Иди ко мне!» В принципе вы можете довольно легко избавиться от плача — попросту не обращать на него внимания. Даже младенец достаточно быстро усвоит, что раз мама не приходит, плакать бесполезно. Но, облегчив себе тем самым жизнь в первые годы, вы рискуете усложнить ее себе в дальнейшем: у пяти-шестилетнего малыша могут проявиться последствия недостатка общения с вами.

Что можно посоветовать здесь более конкретно? Не стесняйтесь брать ребенка на руки (хотя многие и считают это непедагогичным) — для того, чтобы успокоиться, ощутить уверенность в себе, малышу нужно услышать биение вашего сердца, прижаться к вам. Месяцев с шести потребность малыша в общении будет удовлетворяться уже почти как у нас, взрослых: за счет зрения и слуха.

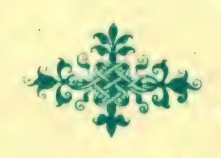
МАЛЫШ И ЛЕТО.

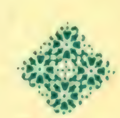
Первое лето вашего малыша — наилучшее время, чтобы закалить его, ввести в его рацион свежие овощи, ягоды, фрукты. Как же использовать этот сезон, чтобы уникнуть возможных осложнений?

Прежде всего, ребенку нужно бывать на свежем воздухе. Ему нужно солнце, но в умеренных дозах. Сначала достаточно быть в тени — под деревьями, под навесом. Прямые солнечные лучи возбуждают нервную систему. Тепловой обмен у малышей еще несовершенный, и поэтому они быстро перегреваются. В результате могут возникнуть раздражения, ожоги на коже. Поэтому ребенка нужно закалять постепенно. Теплым, безветренным днем, когда температура воздуха не ниже 22—23 градуса малыша можно раздеть до пояса, или оставить голым на несколько минут. Каждые три дня продолжительность воздушной ванны продляют на две минуты, доводя до полчаса. Пусть раздетый малыш бегает, играется.

Очень полезны для ребенка влажные обтирания. Обтирать тельце нужно махровой варежкой, смоченной водой и отжатой. Начинайте с ручек — от пальчиков и до плеча. Через три дня грудь, еще через три дня — спинку, и наконец все тело. На протяжении десяти дней температуру воды постепенно снижайте от 32 градусов до 27. Обтирание лучше делается с утра, а вечером купайте.

В открытых водоемах малышей до года купать не рекомендуется. Во время жары малыш ест хуже, потому что у него уменьшается выделение травных соков и чувство голода не возникает. В обед можно приготовить пюре из фруктов, а мясной едой покормите позже, когда жара спадет. С вишни, черной и красной смородины, малины лучше готовить соки, а из спелых яблок, абрикос, персиков — пюре. Сначала фрукты и овощи промойте в проточной воде, потом облейте кипятком. После этого с персиков снимите кожицу и лишь тогда готовьте пюре. Особенно тщательно мойте клубнику. На ягоды может попасть земля, удобрения, болезнетворные микроорганизмы. Следите за чистотой в комнате и на кухне. Уничтожайте мух. Перед тем, как кормить ребенка, готовить для него пищу, вымойте руки с мылом. Малышу перед едой необходимо мыть ручки с мылом. Если у него появилась рвота, сами не лечите, вызовите врача. До его прихода не кормите ребенка, давайте только пить, понемногу, но часто.

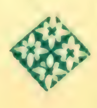






ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Грудной ребенок так же нуждается в ласке, как в воздухе и пище. Некоторые матери боятся проявить слабость в воспитании. Не нужно путать нежность и слабость. Малышу необходимо, чтобы его ласкали, теребили, нежили. Не лишайте его и себя этой радости.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Как часто мы, взрослые, виноваты в том, что с ребенком случился несчастный случай. Именно из-за нашей невнимательности, несобранности страдает наш ребенок. Особенно это касается периода, когда малыш начинает самостоятельно переворачиваться, садиться, ходить. Вот типичные примеры. Мама переодевает малыша на пеленальном столике. Отошла на минутку — ребенок упал на пол. Вы поставили чайник или кастрюлю с горячей жидкостью на стол. Малыш, что играется в помещении, потянул скатерть, или клеенку — перевернул посуду и получил ожоги.

Мелкие предметы — пуговицы, монеты, шпильки, бусинки, валяются, где угодно. Малыш, заинтересовавшись новым предметом, обязательно его «испробует», возьмет в рот, засунет в нос или ухо.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК УШИБ ГОЛОВУ

Положите в кроватку. Прикладывайте компрессы с холодной воды на ушиб и сразу меняйте их, как только компресс согреется. Если у ребенка рвота, головокружение, срочно вызывайте скорую помощь: возможно сотрясение мозга.

ПОРЕЗАЛСЯ ИЛИ ПОЦАРАПАЛСЯ

Поврежденное место промойте ваткой, смоченной перекисью водорода. Края (только края) смажьте йодом или зеленкой, наложите повязку, если ранка глубокая, кровоточит, обратитесь к хирургу.

ОШПАРИЛСЯ ГОРЯЧЕЙ ЖИДКОСТЬЮ

Поврежденный участок поливайте холодной водой — это уменьшит боль. Пузыри не прокалывайте. Если ожог сильный, больше чем ладонь ребенка,— нужна срочная медицинская помощь. До приезда врача прикройте поврежденное место стерильной марлей. Ничем не смазывайте, не присыпайте!

ПРОГЛОТИЛ ЛЕКАРСТВО

Как можно скорее вызовите у ребенка рвоту, засунув в рот палец, обвернутый бинтом, и надавливая на корень язычка. Сразу уточните, что за лекарство и в каком количестве проглотил ребенок. Быстрая сонливость, слабость, или наоборот, резкое возбуждение — признаки отравления. Немедленно вызовите скорую помощь!

ВЫПИЛ РАСТВОР КИСЛОТЫ, УКСУС

До приезда скорой помощи немедленно начинайте поить ребенка чистой водой или разведенным с водой яичным белком.

ПРОГЛОТИЛ МЯГКИЙ ПРЕДМЕТ

Если это круглый, гладенький предмет, не волнуйтесь, он не повредит органов пищеварения, а выйдет через сутки с испражнениями. Но острый предмет может травмировать пищевод, желудок, кишечник. Если ребенок пожаловался на боли в животе — необходима срочная квалифицированная медицинская помощь. Ни в коем случае не давайте слабительных! Кормите мягкой, большой за объемом едой — тушеным, протертым яблоком, картофельным пюре, разваренной протертой кашей.

ВДОХНУЛ МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ

Дайте ребенку откашляться. Не останавливайте разный кашель, а положите ребенка себе на колени вниз головой (маленького ребенка можно поднять вниз головой, крепко взяв за ноги) и легко поплещите по спине. Именно в таком положении посторонний предмет легче вытолкнуть из дыхательных путей. Если не получилось — необходимо обратиться за медицинской помощью.

ЗАСУНУЛ БУСИНКУ, ГОРОШИНУ В НОС

Прижмите платочком свободную от постороннего тела ноздрю, и пусть ребенок сильно высморкается. Если предмет находится не глубоко, то таким образом его удастся удалить. В других случаях нужно срочно обратиться к врачу. Неумелыми попытками помочь ребенку можно засунуть посторонний предмет еще глубже. Следите за тем, чтобы ребенок дышал ртом, потому, что дыша через нос он втянет его еще глубже.

ЗАСУНУЛ ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ В УХО

Ни в коем случае не старайтесь вытянуть его сами — вы рискуете повредить барабанную перепонку. Срочно доставьте ребенка в поликлинику.

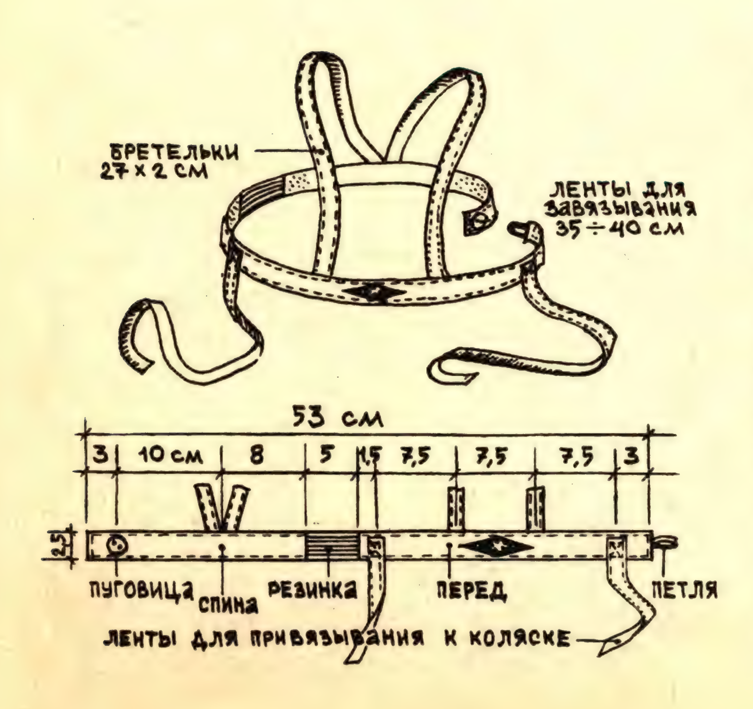
Во всех случаях старайтесь успокоить ребенка.
Не показывайте своих волнений. Делайте все быстро, но без суеты.



Новорожденный ребенок основное время суток проводит во сне, бодрствует всего 2—3 часа, ребенок от 1,5 до 3 лет должен спать не менее 14 часов в сутки, в 4—5-летнем возрасте около 13, в 6 лет — 12, в 7—10 лет — до 11, в 11—12 лет — до 10 часов в сутки.

ИЗ КЛУБКА И ЛОСКУТКА

ПОЯСОК ДЛЯ НЕПОСЕДЫ



Все мамы знают, как непросто гулять с малышами, когда они уже умеют сидеть в прогулочной коляске. Нужен за ними глаз да глаз! Очень удобен в этих случаях специальный ремешок: он не стеснит движений, но, как бы малыш ни вертелся, не даст выпасть из коляски. Такой «поясок безопасности» верно прослужил нашим детям, пока они были маленькими.

Материалы, которые нужны для пояска: плотная лента или ткань, сложенная в несколько слоев и прошитая, кусочек широкой резинки, около 1 метра прочной ленты или тесьмы для привязывания к ручкам или другим деталям кузова коляски.

Остальное будет понятно из рисунка и чертежа.

Этот ремешок рассчитан на ребенка, одетого в теплую кофточку. А вообще-то, конечно, длину ремешка можно менять: для пальто или курточки удлинить, для легкого платьица — уменьшить на 2—3 см.

ПОСЛУШНЫЙ

Рано утром через окно в дом влезает человек. Это увидел милиционер.

— Что вы тут делаете, гражданин?

— Возвращаюсь домой.

— А почему через окно?

— В дверях жена стоит.

О НЕТ!

Жена жалуется адвокату на плохого мужа.

— Так разведитесь, — говорит адвокат.

— О, нет! — вскрикивает жена.— Я страдала из-за него двадцать лет, а теперь вы мне советуете его осчастливить.

ПЕРЕСТАРАЛСЯ

Муж вбегает в отделение милиции и умоляюще просит:

— Разыщите мою жену! Исчезла! Вот ее фотография! Кто-то посмотрел на фотографию и недоумевающе спросил:

— Зачем?

РАВНОПРАВИЕ

Адвокат обращается к клиентке:

— Какая просьба у вас в связи с разводом?

— Прошу лишь одно: сделать все возможное, чтобы я осталась с машиной, а муж с детьми,— ответила клиентка.

И ТУТ, КАК ДОМА

— Как случилось, что вы, грабя магазин, взяли малоценные вещи, а к кассе и не притронулись?

— О, гражданин судья, и вы о том же! Хватит мне и того что жена покоя не дает.

ДАЖЕ НЕЗАМЕТНО

— Кум! Моя жена как заштопает носок, совсем незаметно.

— Моя тоже. Как погладит рубашку, тоже незаметно.

ДУРНОЙ ВОПРОС

— Кто это тебе лицо так исцарапал?

— А ты что — не женат?

— Женат.

— Что же ты дурной вопрос ставишь?

НЕ ВЕРИЛОСЬ

Муж заявляет о пропаже своей жены.

— Давно пропала? — спрашивает дежурный офицер.

— Пять лет тому назад.

— Пять лет? Что-то долго вы собирались заявить об этом.

— Знаете, все как-то не верилось.

НЕ ПЬЯНИЦА

Муж пришел к адвокату.

— Хочу с женой развестись.

— А что случилось?

— Ежедневно шныряет по ресторанам.

— Неужели ваша жена пьяница?

— Что вы, просто меня разыскивает.

ЧЕГО БОИТСЯ МУЖ...

— Знаешь, когда услышу, что загудит автомобиль, волосы дыбом становятся и мороз по коже идет.

— Так боишься автомобиля?

— Нет, не автомобиля, но на автомобиле удрала с каким-то дураком моя жена, так я боюсь, чтобы назад не вернулась.

КАК СОЛНЦЕ

— Хорошего хозяина имеешь. Как солнце!

— Да. Как вечером уйдет, так только утром появляется.

ЛУЧШЕ НЕ ГОВОРИТЕ

— Вчера я вас видел с женой в театре.

— Да? Но, знаете, лучше ей об этом не говорите.



ОТВЕТ

Жена мужу:

— Доктор мне посоветовал в этом году поехать на Черное море. Как ты думаешь, куда податься?

— К другому доктору.

ЧТО СДЕЛАТЬ?

— Что сделать, чтобы мой муж так часто не выходил из дома?

— Выходи вместе с ним.

ОТЕЦ

— Это только ты так можешь...— упрекает муж жену.— Послать мужа на родительское собрание и не сказать ему, в каком классе занимается наш ребенок.

МЕЧТА

Симпатичная супруга мужу:

— Я поеду, милый, на курорт, буду сидеть возле моря и только о тебе мечтать.

— Нет,— отвечает супруг,— ты, дорогая женушка, сиди лучше дома и мечтай о море.

ИЗ-ПОД СТОЛА ПЕШКОМ

ГДЕ РОДИЛСЯ

— Дядя, Вы в лесу родились?

— Чего спрашиваешь?

— Мой папа говорит: «Опять прется к нам старый пень».

ЩЕДРЫЙ РАЗГОВОР

— Павлик! Ты сегодня в школу не идешь? — спрашивает отец сына, заметив, что тот не собирается.

— Нет.

— Почему?

— Учительница просила, чтобы сегодня ты в школу пришел.

ТЕМ ЛУЧШЕ

Мальчик останавливает машину:

— Дядя, подвезите в школу!

— Я еду в другую сторону,— говорит водитель.

— Тем лучше, я не выучил сегодня уроки.

ЖЕЛАНИЕ

Мама спрашивает 5-летнего сына, что бы он хотел на свои именины.

— Лошадку, пушку и три дня не умываться.

ГОСТИ

— Чего ты смеешься, Ванюша? Я ничего смешного не вижу!

— Да вы и не можете видеть, потому что сидите на моем хлебе с повидлом.

ОТДЫХАЕТ

— Хорошо сынок, что ты плакать перестал.

— Я не перестал, я только отдыхаю.

ДОБРОЕ ДЕЛО

— Мама, я сегодня сделал доброе дело.

— Что же ты сделал, сынок?

— Двое бежали к поезду. Я спустил на них собаку, а они так бежали от нее, что успели на поезд.

ЯБЛОКИ

— Какое время,— спрашивает на уроке учитель,— лучшее для уборки яблок в саду?

Ученик: — Когда пес спит в будке!

НА ПЛЯЖЕ

— Это не ваш мальчик зарывает в песок мою одежду?

— Нет, это мальчик моей сестры. Мой набирает воду вашей шляпой.

ПОДМЕНИЛИ

Папа женится второй раз. Спрашивает своего маленького сына:

— Нравится тебе новая мама?

— Папа, мне кажется, тебя обманули. Не такая она уж новая.

В ПОИСКАХ МАМЫ

Посмотрев вокруг и убедившись, что мамы нигде нет, мальчик подошел к милиционеру и спросил:

— Дядя, вы не видели тетю, что шла без меня?

СТРАШНАЯ ВЕЩЬ

— Папа, чернила дорого стоят?

— Нет, сынок.

— Чего же тогда мама сердится, что я вылил чернила на ковер?

В ТРАМВАЕ

— Бабушка, хотите сесть на мое место?

— Спасибо, не против бы сесть.

— Тогда не отходите, через три остановки я выйду.

ЕЩЕ ТЕПЛЫЙ

— Где твоя мама?

— Только что вышла в магазин. Телефон еще теплый.

ВЗЯТО ИЗ ЖИЗНИ

Мальчик на концерте к папе:

— Почему тот дядя замахивается на тетю?

— Он не замахивается, он дирижирует.

— А почему тетя визжит?

РАССЕРДИЛСЯ

Муж вернулся домой и увидел, что квартира убрана.

Рассердился:

— Где пыль со стола? Там ведь у меня были записаны номера телефонов.

ЛЮДОЕД

— Мама, разве наш папа людоед?

— Конечно нет. Где ты такое взял?

— А чего же он вчера сказал, что съест своего заместителя.

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Маленький мальчик отцу:

— Этот дядя, наверное, учитель.

— Как ты догадался?

— Потому что пока сел, очень внимательно осмотрел стульчик.

КУРЬЕЗ

— Мама, посмотри, этот дядя на голове не имеет ни единого волоска.

— Тише, он может услышать.

— А разве он об этом еще не знает?

ЗАЧИТАЛАСЬ

— Мама, как называется станция, которую мы проехали?

— Не знаю. Не мешай мне, видишь, я читаю.

— Жаль, что не знаешь. Наш маленький Коля как раз там с поезда вышел.

НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ

— Мама, я упал в лужу.

— Как? В новых брюках?

— Ты знаешь, все получилось так быстро, что я не успел их снять.

СОКРАЩЕНИЕ

— Прошу назвать шесть зверей, что живут в Арктике.

Ученик: — Четыре медведя и два тюленя.

ВСЕХ СИЛЬНЕЕ

— Кто в нашей семье всех сильнее?

— Бабушка.

— Почему?

— Потому, что работает за всех.

НЕ УМЕЕТ

Первоклассник Юра, возвратясь из школы, заявляет:

— В школу больше не пойду.

— Почему? — спрашивает бабушка.

— Потому что там заставляют писать и читать, а я не умею, а разговаривать я умею, так на уроках не разрешают.

Мысли вслух

● **Тише едешь— больше увидишь.**

● НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО ВЫБРОСИТЬ СЕГОДНЯ.

● **Если продавец слишком любезен, внимательно смотрите на весы.**

● КТО ОБХОДИТ ЗАКОН, ТОГО ЗАКОН НЕ ОБХОДИТ.

Ю. РЫБНИКОВ.



ПОВЕРИЛА

Молодая жена прибежала со слезами к своей маме:
— Что случилось?
— Меня избил муж.
— Твой муж? Но ведь он вчера уехал в командировку!
— Я тоже так думала.

ЗООЛОГИЯ

Учитель: — Сколько живет заяц?
Ученик: — Пока его не застрелят.

СЫНОК

— Как вам нравится наш сынок? — спрашивает хозяйка гостя.
— О, чудесный малыш. Но он почему-то думает, что я доктор: сколько сижу у вас, он все время показывает мне язык.



**Строим, строим города
Сказочного роста.
А бывал ли ты когда
Человеком просто.
Все долбим, долбим, долбим,
Сваи забиваем.
А бывал ли ты любим
И незабываем.**

ХОРОШИЙ ОТВЕТ

Учитель: — Скажи, Ваня, как это могло случиться, что сочинение о собаке у тебя точь-в-точь такое, как у твоего брата?
Ученик: — Потому что это та же собака.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

— Костя, твое домашнее задание хуже всех. Я сообщу об этом твоему папе.
— Так ему и нужно. Может хоть после этого будет внимательнее относиться к моим заданиям.

НЕДОРАЗУМЕНИЕ

— Чего плачешь, Витя? — спрашивает с сочувствием мама.
— Да, мама, было у меня недоразумение с твоим мужем.

ЗДОРОВЬЕ

— Так что, Миша, мама уже здорова?
— Да, немножко.
— Как это немножко?
— Ну так... Меня уже избила, а отца еще не осмелилась.

ПОКОЛЕНИЕ

— Мама,— говорит девятилетняя девочка,— ты знаешь ту вазу, которая переходит у нас из поколения в поколение?
— Да,— отвечает мать.— А что?
— Мое поколение только что побило ее.

ВОЗВРАТУ НЕ ПОДЛЕЖИТ

— У тебя новый братик? — спрашивают одного мальчика.
— Есть, но мне он не нравится: рожа красная, и ревет все время.
— А вы его обратно верните.
— Нельзя, мы им два дня попользовались.

НЕ ЗНАКОМ

Жена: Муж моей подруги всегда целует ее, когда идет на работу.
Муж: Я бы тоже мог это делать, но я не знаком с твоей подругой.

НАИЛУЧШИЙ ДЕНЬ

— Петя, какой день тебе больше всех нравится?
— Понедельник.
— Почему?
— Потому что в воскресенье у нас всегда бывают гости, а в понедельник я сдаю бутылки.

ПУТАНИЦА

— Папа, что-то наш учитель путает,— жалуется сын отцу.
— С чего ты взял?
— Вчера сказал, что два и два — четыре, а сегодня, что три и один — тоже четыре.

ПАПИНЫ ФОКУСЫ

Пришел парень к девушке. Ее маленькая сестренка спрашивает его:
— А вы фокусы умеете делать?
— Нет.
— А наш папа умеет. Сказал, что вылетите отсюда как пробка.

ТОГДА НИЧЕГО

— Скажи, сынок, что сказал отец, когда упал с лестницы?
— Ругательство пропустить?
— Конечно, сынок!
— Тогда ничего.

ГДЕ РОДИТЕЛИ

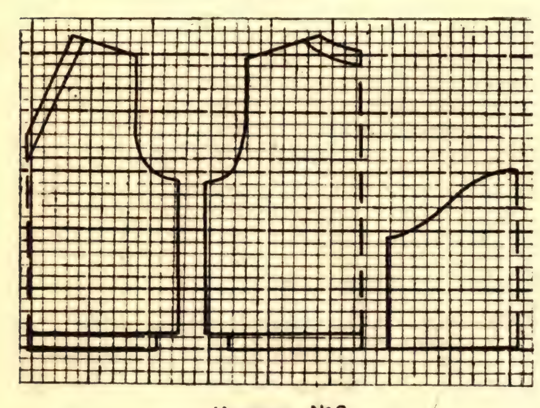
— Мама дома?
— Нет.
— А папа?
— Тоже спрятался.





ПУЛОВЕРЫ — МОЛОДЫМ

Чертеж №1



Чертеж №2

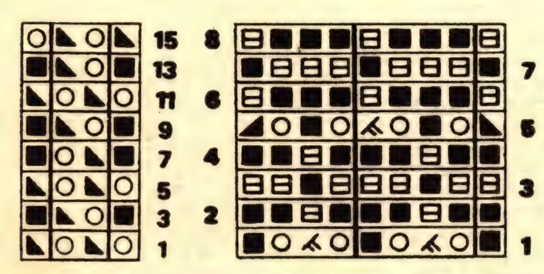
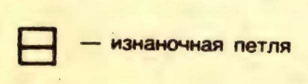
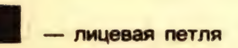
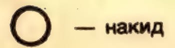
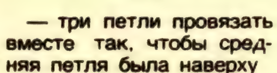


Схема № 1. Условные обозначения: **Схема № 2.**

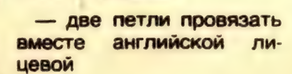

— изнаночная петля


— лицевая петля


— накид


— три петли провязать вместе так, чтобы средняя петля была наверху

— две петли провязать вместе лицевой


— две петли провязать вместе английской лицевой

ДЛЯ ЮНОШИ можно рекомендовать пуловер со вставкой из ткани.

Чертеж №1 дан для 46-го размера в масштабе 1:10.

Материал: 290—300 г тонкой шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 410 м), 70 см ткани при ширине 120 см. Спицы №№3 и 5.

Вязка: резинка 1×1 (в 10 см — 23 петли) и сетка при плотности вязки в 10 см² — 16 петель и 26 рядов. Сетка и резинка вяжутся на спицах №3, узор сетки дан на схеме №1, рисунок повторяется с 1-го по 15-й ряд.

Сначала вяжут **перед** пуловера: набирают на спицы №3 108 петель (47 см), вяжут резинкой 1×1 16 рядов (5 см). В 16-м ряду каждые 5-ю и 6-ю петли провязывают вместе изнаночной, а потом по схеме вяжут сетку. Провязав 78 рядов (30 см), закрывают 28 петель (18 см) в центре полотна — здесь будет располагаться вставка. Продолжают вязать по выкройке. Так же, по выкройке, вяжут и **спинку.**

Для **рукавов** на спицы №3 набирают 71 петлю (30 см) и, выполнив резинкой манжету, продолжают вязать сеткой. На связанном правом рукаве на спицы №5 набирают от манжеты 15 петель и лицевыми петлями вяжут длинную отделочную полосу, которая на плече имитирует погон. Ее длина — 53 см (или 138 рядов). Затем при сборке пуловера эту полосу пришивают к рукаву.

Сборка. Выкройте из ткани деталь №4 и пришейте ее к левому рукаву. Выкройте по чертежу вставку (№5) — две детали (место сгиба на чертеже показано пунктиром) и вшейте, не забыв про «молнию».

ДЛЯ ДЕВУШКИ — пуловер с вырезом.

Чертеж №2 дан для 44-го размера в масштабе 1:10.

Материал: 230—250 г тонкой белой шерсти (длина нити в 100 г — 450 м). Спицы №№4 и 6.

Вязка: резинка 1×1 на спицах №4 (в 10 см — 23 петли). Ажурный узор вяжется на спицах №6 по схеме №2 (в 10 см² — 18 петель и 28 рядов).

Вязать начинают с **переда:** набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут резинкой 10 рядов (3 см), затем 82 ряда (29 см) ажурным рисунком, в соответствии с чертежом вывязывая вырез.

Для **спинки** набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут сначала резинку, а затем — ажурным узором в соответствии с выкройкой. **Рукава** начинают вязать с резинки, набрав 93 петли (44 см), а затем выполняют ажурный узор.

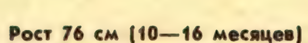
Набирают на спицы №4 для планки горловины 122 петли. Вяжут 7 рядов резинкой 1×1. В начале и конце каждого лицевого ряда убавляют по одной петле. Пришивают планку к горловине кеттельным швом.





МНОГОЦВЕТНЫЙ







Рост 76 см (10—16 месяцев)

Материал: остатки шерстяных ниток средней толщины (100 г, около 340 м), примерно 100 г белых, по 20 г желтых, розовых, синих, темно-синих и зеленых. Круговые спицы № 3, белая ткань размером 40×80 см.

Виды вязок:

Резинка 1×1. Плотность вязки: 28 петель=10 см.

Путанка: (6 рядов) вязать * 1 п. лиц., 1 п. изн. *. В каждом следующем ряду петли переставлять так, чтобы 1 п. лиц. находилась над 1 п. изн., а 1 п. изн. над 1 п. лиц.

Ажурный узор:

1-й ряд: лицевые петли.

2-й ряд: изнаночные петли.

3-й ряд: * 1 п. лиц., 1 накид, 2 п. вместе лиц.

4-й ряд: петли и накиды вязать изнаночными.

5 и 6-й ряды: вязать, как ряды 1 и 2.

Вязать изделие полосами, чередуя «путанку» с ажурным узором. Последовательность цветных полос: желтый, розовый, темно-синий, синий и зеленый. При повторении цвета для каждой полоски работать на 1 ряд меньше, при этом 1-й ряд постоянно вязать в качестве лицевого (т. е. работу не поворачивать).

Плотность вязки: 24 петли/38 рядов=10×10 см.

1. КОМБИНЕЗОН. Начинать с манжет. Набрать белыми нитками 42 петли+2 кромочные (15 см) и вязать резинкой 6 рядов (2 см). Затем продолжать узором полос. В первом ряду 21 раз сделать прибавку, т. е. из каждой лицевой петли вытягивать 3 петли (1 п. лиц., 1 накид, 1 п. лиц.). В следующем, изнаночном, ряду лицевые и накиды вязать изнаночной. С двух сторон после 10 см (38 рядов от манжета) 7 раз в каждом 5-м ряду увеличивать на 1 петлю. После 20 см (76 рядов) для получения линии заднего скоса закрыть сразу 3 петли, затем 2 раза в каждом втором ряду 2 петли, 4 раза в каждом втором ряду 1 петлю и 2 раза в каждом шестом ряду 1 петлю. Для получения линии переднего скоса закрыть сразу 2 петли, затем 3 раза в каждом втором ряду 1 петлю и 3 раза в каждом четвертом ряду 1 петлю. После 27,5 см (104 ряда) закрыть сразу 2 петли, чтобы затем вставить сюда планку. После 29 см (110 рядов) две половинки комбинезона соединить по линии задней середины (на чертеже указано стрелкой), закрыв при этом кромочные. Обратите внимание, чтобы совпали ряды. После 43 см (162 ряда) для получения пройм закрыть по 5 петель и далее продолжать работать на трех частях (2 передние части по 35 петель и задняя часть 72 петли). Линии переднего и заднего скоса проймы получаются, если закрывать 3 раза в каждом втором ряду по 2 петли, 4 раза в каждом втором ряду по 1 петле и 2 раза в каждом четвертом ряду по 1 петле.

КОМБИНЕЗОНЧИК С КОКЕТКОЙ

После 45 см (170 рядов) на двух передних частях для образования горловины закрыть сразу 6 петель, затем 3 раза в каждом втором ряду 3 петли и 4 раза в каждом втором ряду 2 петли. Для образования выемки на спинке после 47 см (178 рядов) закрыть сразу средние 12 петель, затем с двух сторон 3 раза в каждом втором ряду 4 петли и 3 раза в каждом втором ряду 2 петли.

БЕЙКИ ДЛЯ ПРОЙМ. Набрать белыми нитками по 57 петель (20 см) и провязать резинкой 3 ряда (1 см), после чего все петли снять на нить.

КОКЕТКУ (часть 2), ПЛАНКУ (часть 3) и ПОЯСОК (1,10 м длина и 1,5 см ширина) выкроить из белой ткани. Открытые петли бейки прикеттлевать к проймам. Сделать двойную кокетку и пришить ее к комбинезону, оставляя свободными промежутки для пройм (на чертеже обозначены стрелками — часть 2). Отстрочить кокетку по краю узким кантом. На правой планке сделать 5 петлиц для пуговиц с расстоянием 5,5 см. Поясок протянуть сквозь ряд дырочек белого ажурного узора.



МОТИВЫ ДЛЯ КРЮЧКА

Свяжите крючком четырехугольник: 5 рядов столбиками с накидом и воздушными петлями между ними. Вокруг — столбики без накида и в середине каждой стороны квадрата — полукружок. Начинайте вязать с одного угла до центра — 6 столбиков без накида, потом 5 воздушных петель, которые соединяют столбиком с первой петлей. В этом круге воздушных петель — 2 столбика без накида, 1 узелок, 1 столбик без накида, 1 узелок (4 раза) и 2 столбика без накида. Дальше вяжут 11 столбиков без накида до середины следующего края. За первым рядом вяжут еще два. Один мотив прикрепляют к другому на месте узелков, строго по сделанной заранее выкройке.

ПАЛЬТО НА СПИЦАХ

Прежде всего надо сделать выкройку по своему размеру. Шерсть годится только деревенской пряжи, сложенной в четыре нити (можно по две разноцветные), спицы № 5 для планки, № 7 для основной вязки. При вязании пальто используйте чулочную (лицевая и изнаночная) гладь. Спинку, полочки и рукава вяжите снизу вверх, меняя виды вязок. По боковому шву переда сделайте припосадку на уровне груди (2 см). Наберите петли по краю полочек и горловине и свяжите «столбиками» планку-застежку и воротник. Для удобства правую и левую планки вяжите со швом посередине спинки. Воротник лучше без шва. После планки соберите петли воротника на одну спицу и довяжите его до нужной высоты. Последние 2 ряда вяжите слабее, чтобы не стянуть край воротника.

БЛУЗОН ИЗ КУСОЧКОВ

Старые шарфы, платья, джемперы, юбки из трикотажа можно превратить в новое изделие. Прежде всего распорите, отутюжьте, подберите по цвету и фактуре ткань. По лекалам выкраивайте детали, при необходимости комбинируя кусочки ткани.

Выкройку сшейте на машинке, слегка натягивая материал. Подойдет шов «зигзаг», а еще лучше оверлочный шов. Отлично смотрятся комбинированные блузоны с асимметричной отделкой на гладкокрашеном и набивном трикотаже. Низкая пройма, широкие по окату сосборенные рукава, узкие у запястья. Вшитая в рукав ластовица увеличит ширину рукава «летучая мышь».

МНОГОУВАЖАЕМЫЙ ГАЛСТУК

В СЛУЖЕБНОЙ И ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ МЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЕБЕ МУЖЧИНУ БЕЗ ГАЛСТУКА. А МОЖЕТ, КОРРЕКТНЫЙ ГАЛСТУК УСТАРЕЛ?

Мода не отменяет галстук — это мнение модельеров.

В официальных присутственных местах даже в знойный летний день «деловой» мужчина обречен быть при галстуке.

В нарядном костюме галстук может быть заменен «бабочкой» или легким шарфом. В полуофициальном (тот же костюм, но для обычной жизни) функцию галстука могут выполнять кашне, косынка, заправленная за воротник обычной сорочки. Современная мода допускает это, вероятно, пытаясь снять крошечной, деликатной полунебрежностью излишнюю строгость и сухость традиционного костюма. В этом же ряду стоит и допускаемый нынче галстук-тесемка, завязывающийся под воротником сорочки. Костюм завершен до последней детали, но... это ведь все же не совсем галстук.

Интересно, что модельеры сегодня подходят к этой проблеме как бы и с другого конца. Традиционный галстук не с костюмом, а с мягкой, свободной курткой. Обратный ход: комфортная, почти спортивная одежда для отдыха «подтягивается» при помощи галстука, становится представительно-деловой.

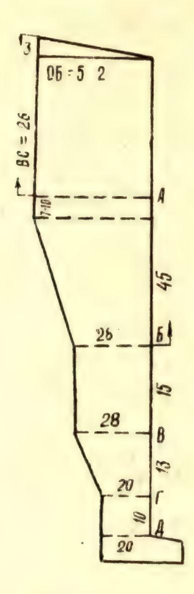


Как мы видим, мода «обыгрывает» галстук со всех сторон! Несовместимым галстук остался лишь с сугубо

КОЛГОТКИ

(р-р 48)

Сначала построить чертеж колготок. Для этого произвести следующие измерения:



ОБ — окружность бедер — снимать горизонтально, сзади — через наиболее выступающие точки ягодиц, спереди — с учетом выступа живота.

ВС — высота сидения — мерка снимается сидя по боку, от талии до стула.

Затем измерить ногу по участкам:

АБ — от верхнего сустава до середины коленной чашечки,

БВ — от середины коленной чашечки до середины икры,

ВГ — высота икры,

ГД — от конца икры до щиколотки (косточки).

На этих же уровнях измерить окружности ноги.

Связать образец теми же нитками и спицами, которыми будут вязаться колготки. Рассчитать плотность вязки по горизонтали и вертикали.

Например: 40 петель по горизонтали и 30 рядов по вертикали образуют квадрат со стороной 10 см, т. е. в 1 см 4 петли по горизонтали и 3 петли по вертикали.

Вязать колготки для каждой ноги отдельно сверху вниз. Расчет производить по мерке ОБ. Если ОБ = 104 см, то половина мерки —52 см, т. е. от середины переда до середины спинки, которая, в свою очередь, делится поровну на заднюю и переднюю часть:

52 см : 2 = 26 см.

26 см × 4 петли (плотность вязки по горизонтали) = 104 петли + 1 петля (кромочная).

Задняя часть имеет подъем для выпуклости ягодиц. Из чего следует, что набирать на спицы нужно не все петли сразу. Подъем по высоте равен 3 см, что соответствует (3 см × 3 ряда — плотность вязки по вертикали)

9 рядам. Так как прибавка петель будет производиться только с одного края, то количество рассчитанных рядов уменьшается вдвое.

9 рядов : 2 ≈ 5 рядов.

Если в 5 рядах надо нарастить 104 петли, то в одном ряду

104 : 5 ≈ 21 петля.

Итак, набрать на спицы 21 петлю + 1 кромочную, т. е. 22 петли. Затем через ряд (платочным набором или набросом воздушных петель в начале ряда) прибавлять по 21 петле (для правой половины справа, для левой — слева). Когда на спице будет 106 петель, прибавить все петли передней половинки — 104 петли,

52 см × 4 петли = 208 петель

(208 + 2 кромочные) = 210 петель.

210—106=104 петли.

Продолжать на 210 петлях вязать ровно (без прибавок) на длину мерки ВС = 26 см.

26 см × 3 ряда = 78 рядов.

Вязание этой части может быть резинкой 1×1, 2×2 или лицевой гладью.

Затем приступить к вязанию чулка, продолжая вязать на двух спицах 7—10 см этой же вязкой, после чего перейти на круговое вязание, объединив петли. Если вязание будет ажурным, то заменить спицы на номер меньше, во избежание расширения полотна. Рассчитать убавку петель на участке АБ.

45 см — (7—10 см) = 38 см.

38 см × 3 ряда = 114 рядов — от точки 7—10 см до середины коленной чашечки.

52 см — 28 см (на уровне колена) = 24 см.

24 см × 4 петли = 96 петель, так как убавку лучше производить по одной петле на двух спицах, то, разделив количество убавляемых петель на два, получим количество убавок:

96 пет. : 2 = 48 убавок.

Рассчитать, через сколько рядов производить убавки.

114 рядов : 48 убавок ≈ 2,4.

Это значит, что убавки надо производить, чередуя один раз во втором ряду, другой раз в третьем, провязывая вместе вторую и третью петли первой спицы способом перекида и предпоследние петли четвертой спицы — вместе лицевой.

Участок БВ вязать прямо до середины икры:

15 см × 3 ряда = 45 рядов.

Рассчитать убавки на участке ВГ. На спицах:

210 петель — 96 пет. = 114 петель.

Окружность ноги внизу икры 20 см.

20 см × 4 петли = 80 петель.

Определить количество убавляемых петель 114 — 80 = 34 петли.

13 см × 3 ряда = 39 рядов.

Так как убавка производится по одной петле на двух спицах, то 80 пет. : 2 = 40 петель.

Значит, убавки производить (39 р. : 40 пет. = 1 р.) в каждом ряду тем же способом, что и на участке АБ.

Далее до щиколотки вязать без убавок 10 см × 3 р = 30 рядов.

Нижнюю часть от щиколотки вязать, как носок.

Связав обе половинки, сшить их по серединам, оставив 7—10 см для вставки ластовицы.

Связать ластовицу-квадрат со стороной 7—10 см и вшить его в оставленное отверстие. Чтобы ластовица не протиралась, можно выкроить, по размеру ее, кусочек из капронового чулка и вшить вместе, положив капроновую деталь на лицевую сторону ластовицы.

Набрать петли по талии и провязать пояс для продергивания резинки.

спортивной одеждой, джинсами. Хотя... впрочем, с полным джинсовым костюмом — брюки, пиджак или куртка — может сочетаться галстук-косынка, галстук-шарф, галстук-тесемка.

Невозможен галстук, надетый сс свитером или водолазкой, зато он хорошо смотрится заправленным в острый вырез шерстяного пуловера — налицо и удобство и подтянутая деловитость.

Интересно сочетать галстук с платком из той же ткани, выглядывающим из нагрудного кармана.

КАК ПОДОБРАТЬ ГАЛСТУК К КОСТЮМУ!

— Правило здесь одно: галстук должен гармонично сочетаться с костюмом, сорочкой. Он может быть из одноцветной гладкой ткани или в мелкую клетку, полоску, рельефный. К однотонной сорочке подойдут галстуки с рисунком, к сорочке в полоску или клетку — однотонные, спокойных расцветок.

Принято с костюмами светлых тонов носить яркие галстуки. Например, к серому костюму с белой сорочкой — галстук ярко-синей или зеленой расцветки с рисунком; к синему костюму со светло-голубой сорочкой — галстуки синих, вишневых и голубых тонов.

К черному костюму с белой сорочкой, который надевают в особо торжественных случаях, подойдут галстуки серых, голубовато-серых оттенков, но не яркие, а к коричневому костюму с сорочкой кремового цвета или белой — галстуки бежевых, золотисто-желтых или зеленых оттенков. Сейчас в моде однотонные, в полоску, в горох. Ширина галстука колеблется от 6 до 8 сантиметров.

Сложнее подобрать галстук к костюму из ткани в полоску или клетку. Но не ошибется тот, кто в этом случае всем галстукам предпочтет однотонные, чуть светлее костюма.

НАУКА ЗАВЯЗЫВАТЬ ГАЛСТУК

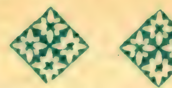
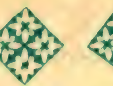
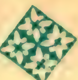
Правильно завязать галстук — целая наука. Далеко не все мужчины умеют это делать так, как требует строгая мода. Может быть, вам будет подспорьем наш чертеж, на котором изображены два самых распространенных способа завязывания галстука.





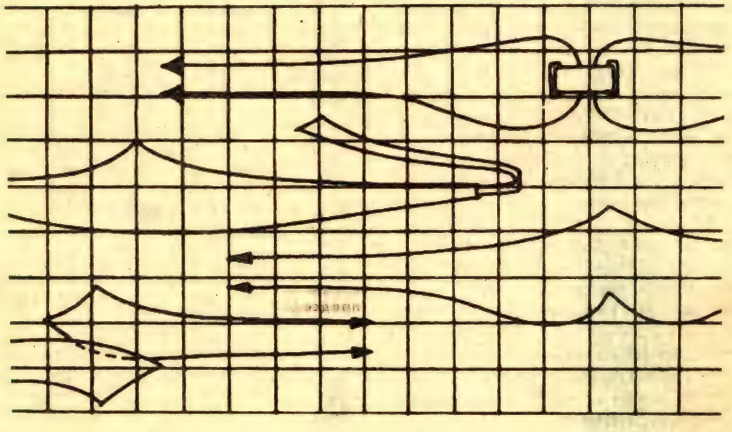


Вам, женщины!

ПОЯС СОШЬЕМ САМИ







Пояса теперь очень популярны. Их носят с платьями, костюмами, пальто. Сшить такой пояс нетрудно. Используйте старые, вышедшие из употребления вещи из натуральной или искусственной кожи. Если кожа достаточно толстая, пояс можно не дублировать. Тонкую кожу ставят на плотное полотно или корсажную ленту.

Выкройки нескольких показанных на фото поясов даны на чертеже в масштабе 1 : 5. Длину пояса увеличьте в соответствии с нужными размерами. Если пояс не дублируется, на швы прибавлять не надо. Если вы собираетесь ставить его на полотно, прибавьте по 0,5 см на швы и по выкройке пояса выкройте деталь из полотна. Сложите детали лицевыми сторонами внутрь, сшейте, оставив незастроченным небольшой участок, чтобы потом вывернуть пояс на лицо. Вывернув, зашейте отверстие, прострочив на машине. Можно прошить и налицо по внешнему краю, не выворачивая. На один конец пояса пришейте пряжку, на втором — прорубите отверстия (вам помогут это сделать в мастерской по ремонту обуви). Пояс можно отделать декоративной строчкой или другим материалом.

СОВЕТЫ ЭКОНОМНЫМ ЖЕНАМ

Время от времени каждая хозяйка устраивает «ревизию» своих шкафов. И чего тут только не скапливается! «Списанные» за немодность, но вполне хорошие платья и юбки, потертые мужнины рубашки и брюки, износившиеся пододеяльники и простыни... А уж про детскую одежду и говорить нечего: целый ворох наберется — быстро растут наши Танюши и Сережки. Что же в таком случае делать? Скорее, скорее все безжалостно на выброс — нечего дом захламлять!..

Подождите, не спешите. Вспомните, как бережно относились да и сейчас относятся к вещам наши матери. Ничего зря у них не пропадало, да и не покупалось ничего лишнего, вот и осталась привычка на всю жизнь — не отказываться от того, что еще может послужить. Так давайте же следовать их примеру...

● Сносились, потерлись в середине нарядные, в клеточку или с цветными полосами по бокам, льняные простыни. Пустить на тряпки? А можно аккуратно отрезать целые края, образовавшиеся длинные полоски ткани разрезать на 4—5 частей каждую. Подрубите на машинке. Получатся симпатичные кухонные полотенца.

● Из старого хлопчатобумажного платья или халата можно сшить фартух. Основой для него станет неизношенное заднее полотнище. Опытная рукодельница скроит обнову с грудкой на бретелях и карманами из спинки платья и рукавов. А тот, кто взялся за иголку и ножницы недавно, легко соорудит себе маленький передник на завязках.

● Старым брюкам или джинсам можно дать вторую жизнь, превратив их в шорты или же в модные сейчас бриджи. Обрежьте брючины до нужной длины, подрубите низ на машинке или подшейте на руках.

● Новую юбку для дочки можно сшить из платья, которое стало коротко. Отпорите лиф от юбки — она сразу удлинится на несколько нужных сантиметров. Из оставшегося лифа выкройте поясок, пришейте его к юбке, продерните резинку — обнова готова. А если платье неотрезное по талии, юбка выйдет даже с запасом.

● Синтетическим мехом старой детской шапочки можно удлинить рукава и низ курточки, из которой вырос малыш. Такая отделка сделает вещь наряднее.

В умелых руках две-три такие шапочки превратятся в красивую и мягкую диванную подушку. А «пухом и пером» для нее послужат старые капроновые чулки и эластичные колготки.

● Кусочки того же капронового чулка, пришитые с изнанки, надолго сберегут рукава школьной формы.

● Быстрее всего наши дети вырастают из пеленок. Запасаясь «приданым» для новорожденного, берите по 2—3 штуки одной расцветки. Из них потом получится отличный спальный комплект для детской кроватки. Две пеленки, сшитые посередине, станут простынкой, а из третьей выйдет наволочка.

ПРИШИТА НАКРЕПКО

Кто из нас не испытывал неловкости, вызванной не вовремя оторвавшейся вешалкой! К сожалению, вешалка даже у довольно тяжелых осенних и зимних пальто делается из тонкой, нередко подкладочной ткани и быстро выходит из строя. Хотелось бы обратить внимание швейных фабрик и ателье на этот дефект.

Но пока суд да дело, попробуйте укрепить вешалки на уже имеющихся у вас вещах. Брючную или другую прочную тесьму я складываю вдвое и прострачиваю (можно изготовить вешалку и из краевой бейки, срезанной с какой-либо ткани). Затем беру квадрат прочной ткани, складываю его пополам и внутрь вкладываю концы вешалки. Несколько раз их прострачиваю на машинке, чтобы вешалка держалась прочно. Подпарываю подкладку у горловины ворота, прикладываю деталь с вшитой вешалкой и пришиваю ее к пальто. Держится вешалка крепко.

Вместо одной вешалки можно одновременно пришить две — сдвинув одну из них несколько в сторону. Порвется одна — можно воспользоваться запасной.

Совсем взбеленилась старуха. Хочет, чтобы ее выбрали председателем кооператива...



ПРАВИЛА ШТОПКИ

«Согласна, нет ничего скучнее штопки. Но не выбрасывать же вещь, которую можно еще поносить. Научите штопке по всем правилам.

Г. Королева».

Штопают специальными иглами с длинным ушком, в которое легко вдеть любой толщины нити. Их подбирайте в тон материи, можно выдернуть нити из ткани, из которой сшита вещь. Для штопки подходят хлопчатобумажные специальные нити, состоящие из нескольких слабо закрученных нитей, их легко разделить, подбирая нитку нужной толщины. Штопайте с изнанки, не натягивая нити, иначе после первой стирки заштопанное место окажется стянутым.

Плотная штопка. Поврежденное (выношенное) место вырежьте, оставляя ветхие нити — штопка получится менее заметной. Начинайте штопку, отступив от края на один сантиметр. Наложите ряды мелких, частых стежков. Следите за тем, чтобы основа была постоянно натянута, а нити ложились так же часто, как и в ткани, переплетают поперечные нити с продольными. Считается, что более прочная — штопка косыми стежками (ромбик), однако она заметнее.

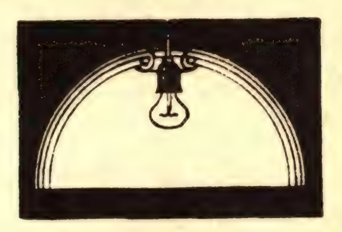
Атласная штопка применяется для ремонта узорных тканей с диагоналевым переплетением. Принцип действия такой: натянуть основу, соответствующую ритму нитей ткани, поперечную нить протягивают так, чтобы три нитки основы оказались снизу, под поперечной нитью, а одна сверху. В следующем ряду ритм сохраняется, только нить, находящаяся сверху, все время сдвигается по диагонали. Словом, «ведет себя» в соответствии с рисунком ткани. Так можно имитировать даже сложные узоры, например на льняных скатертях и полотенцах.

Незаметная штопка применяется для починки разрезанной ткани, когда можно соединять ее края, не стягивая. Разложить ткань изнанкой вверх, крупными редкими стежками сметывают, чтобы не расходились края разрыва. Затем мелкими, частыми стежками прошивают ткань в поперечном направлении, стараясь прихватывать неглубоко, чтобы снаружи не было заметно стежков.



РАЗНОЦВЕТНЫЙ АБАЖУР

Для этого абажура нужна камера от волейбольного или футбольного мяча, клей и цветные картинки самого разного свойства. Если абажур предназначен для детской комнаты — со сказочными сюжетами, забавными зверюшками, машинами. Для кухни — с рисунками фруктов, овощей, аппетитных блюд или с бутылочными этикетками. Для спальни — с растительным, цветочным орнаментом. Словом, рисунки у каждого будут на свой вкус, поэтому и абажур получится нестандартным, не таким, как у всех.





Хорошо накачайте камеру. Чтобы она не вырывалась из рук, поставьте на кастрюльку. Наклейте на нее небольшие (5 см^2) кусочки газетной бумаги, смоченные в воде. Работу начинайте чуть выше середины камеры, если вы хотите, чтобы абажур напоминал половину апельсина. Но он может быть и более закрытым, тогда оклеивайте ниже.

Второй слой бумаги приклеивается клеем для обоев. Так повторяют несколько раз, последний слой — кусочки бумаги с нужным вам рисунком.

Абажур ставят сушить. Когда он окончательно высохнет, станет твердым, воздух из камеры выпускают и ее вынимают. Сверху острым ножом вырезают отверстие диаметром 10 см, и устанавливают здесь проволочный круг, и крепят опоры для патрона. Чтобы круг лучше держался, кромку абажура подгибают под проволоку и заклеивают. Нижний край абажура аккуратно подрезают. Изнутри абажур окрашивают краской светлого цвета.

ЛИТЕРАТУРНАЯ ИГРОТЕКА

НАБОРЩИК

Напишите на бумаге слово, состоящее не менее чем из 7—8 букв. Все играющие должны, пользуясь буквами этого слова, составить новые слова. Например: СТАНЦИЯ — ТИНА, АИСТ, САТИН и так далее.

Для составления новых слов отводится 10—15 минут. После этого тот, у кого получилось большее количество слов, читает их вслух. Слова, совпавшие с записанными хотя бы еще у одного игрока, вычеркиваются.

Побеждает тот, у кого останется больше слов.

Предлагаем вам для игры слово ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ. Из этого слова можно набрать более 100 (неодносложных) слов. Попробуйте!

АПЕЛЬСИН И СПАНИЕЛЬ

Многие существительные русского языка имеют своих «двойников». Это «анограммы», то есть слова, которые состоят из одних и тех же букв и отличаются друг от друга лишь порядком. Например: ЗЕРНО — РЕЗОН, РОМАШКА — МОШКАРА, РОМАН — НОРМА, АПЕЛЬСИН — СПАНИЕЛЬ.

Попробуйте назвать 10 (или 5) таких пар. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

Приобретенный в этой игре навык поможет освоиться с игрой «Наборщик».

РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...

Помните? «...Девушки гадали, за ворота башмачок, сняв с ноги бросали». А для чего, знаете? Куда носком ляжет, туда и замуж идти.

Раскроем сборник «Русские пословицы и поговорки» на странице, озаглавленной «Девичьи гаданья», и узнаем немало интересного.

● На крещенье девки выносят сор под передний угол, садятся на него и, слушая, заключают о судьбе.

● Через кольцо льют в воду олово, воск или яичный белок.

● Кладут под подушку хлеб и ножницы (или четырех мастей королей) и по сну заключают о будущем.

● Первый кусок от ужина кладет девка под подушку, приглашая суженого, и он является во сне.

● Завязывают лошади глаза, девка садится на нее: если пойдет за ворота, быть замужем.

● Чьего корму петух с курицей наперед поклюют, той быть замужем.

● В какой стороне в святки звезда упадет, в той стороне и жених.

● А коли петух на гадание в зеркало поглядит, жених щеголь будет.

Вот так! Вряд ли кто-то рискнет нынче вечером бросать за ворота башмачок (при нынешнем дефиците обуви) или проехаться на лошади, у которой глаза завязаны (по причине отсутствия лошади). А все-таки интересно, где же он, суженый? Хорошо было прабабушкам — они могли это узнать без проблем.

НЕ ПОРА ЛИ РАЗМОРОЗИТЬ ХОЛОДИЛЬНИК!

Делать это необходимо регулярно, раз в три, а то и в две недели.

Прежде всего поворачиваем ручку терморегулятора на нулевую отметку и вынимаем штепсель из розетки. Открываем настежь дверцу холодильника и освобождаем его, все хранящиеся продукты вынимаем и разбираем (не знаю, как у вас, а у меня при этом неожиданно обнаруживаются кое-какие запасы, о которых я забыла, кое-что приходится выбросить, поэтому после разморозки в холодильнике всегда как бы места прибавляется!).

Если в холодильнике, которым вы пользуетесь, под морозильной камерой нет поддона, подставьте под нее судок или блюдо, чтобы вода стекала в них.

Вы хотите управиться побыстрее? Тогда можно поставить внутрь морозильника миску с горячей водой, только ни в коем случае не старайтесь соскрести слой снега ножом, проволочной мочалкой.

Наконец, камера оттаяла: сливаем воду из поддона или судка, вытираем морозильник насухо.

Внутренние решетки, полочки вынимаем и моем теплой водой, затем также вытираем насухо. Стенки и дверцу с внутренних сторон можно вымыть теплой водой с добавлением питьевой соды (2 чайные ложки на литр воды), чтобы устранить запахи. Затем ополоснуть чистой теплой водой и вытереть.

Готово? Теперь оставим чистый холодильник открытым на 30—40 минут. Никакой влаги — может появиться плесень, от запаха которой трудно будет избавиться!

Осталось вымыть холодильник снаружи. Делаем это теплой водой с мылом, вытираем насухо, хромированные части протираем мягкой тканью до блеска.





Гадание имеет глубокую древность, уже многочисленные виды его встречаем среди различных памятников Египта, Греции, Халдеи, Древнего Рима и др. стран. Среди славян гадание было весьма распространенным и им преимущественно занимались жрецы, ведуны, знахари, ворожеи, кудесники и колдуны. Даже в библии и то мы видим неоднократные случаи гаданий. В древней Руси гадание было особенно распространено в эпоху теремного затворничества. В длинные зимние вечера сенные девушки, боярыни, боярышни коротали время и попытались проникнуть в область таинственной судьбы и разгадать свое будущее. Виды гаданий крайне разнообразны и поэтому, не приведя здесь всех, мы остановимся лишь на наиболее употребительных и популярных.

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ

ХАРАКТЕРИСТИКА КАЖДОЙ КАРТЫ

ЧЕРВИ 

Т — не сомневайтесь, вас любят!
К — не тревожьтесь, все получите!
Д — скрывайте ваши чувства, за вами наблюдают
В — вас помнят и желают видеть
10 — загадайте вторично
9 — вы горячо любимы
8 — новое лицо решит вашу участь
7 — берегитесь, не играйте с огнем
6 — ваше намерение грозит вам неприятностями

БУБНИ

Т — задуманное вами не осуществить
К — остерегайтесь, вас хотят обмануть
Д — вас ждет оскорбление
В — вы ревнуете безосновательно
10 — грусть исчезнет благодаря труду
9 — вы скоро избавитесь от тяжелого состояния
8 — ждите радостную весть
7 — скоро все изменится к лучшему
6 — ваше счастье непрочно, вам изменят

ТРЕФИ  

Т — вы сделали один ошибочный шаг, а потому не будете иметь успеха
К — спешите, иначе все потеряете
Д — вы получите достойную награду
В — любимый человек заставит вас печалиться.
10 — не вступайте в дружбу, чтобы не сожалеть потом
9 — вы получите печальное известие
8 — узнаете скоро о болезни близкого
7 — вас ждет похвала даже от недругов
6 — случится то, чего вы не ожидаете.

ЗНАЧЕНИЕ КАЖДОЙ КАРТЫ

Т — любовное письмо
К — страстный человек
Д — невеста
В — приятный гость
10 — известие о любви
9 — любовное объяснение
8 — удовольствие
7 — веселье
6 — веселая дорога

Т — письмо
К — молодой человек, жених, любовник
Д — молодая девушка, ветреная женщина.
В — денежные хлопоты
10 — подарок
9 — препятствие
8 — ненависть
7 — неверность
6 — веселая дорога

Т — ложный слух
К — женатый человек, верный друг
Д — замужняя женщина, верная прият.
В — удача в предприятиях
10 — большие деньги, наследство
9 — малые деньги
8 — обман в надежде
7 — известие из казенного дома
6 — бесполезная дорога

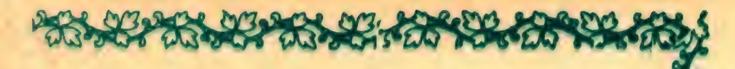
ТОЛКОВАТЕЛЬ

ЗНАЧЕНИЕ МАСТЕЙ УКАЗЫВАЮТ:

ЧЕРВИ — верность, любовь, дружба, правда, добродетели
БУБНИ — богатство, благополучную и обеспеченную, довольную и веселую жизнь
ТРЕФИ — неприятности, скандальные происшествия, скуку, потери, бесчестье, неверность, болезни
ПИКИ — надежду и счастье в предпринимаемом начинании и успех в обществе

ЗНАЧЕНИЕ СОЕДИНЕНИЙ КАРТ:

— дама при короле — замужняя женщина или тайная невеста
— король в ногах дамы — верность возлюбленного
— дама между 10 — предложение или любовное объяснение
— 8 около дамы — сплетни
— пиковый туз при 7 — болезнь родственника
— король между тузом и 10 — повышение по службе
— пиковый туз при бубновой 10 — ссора
— если при даме и 10 той же масти, то это значит, что король получит ответ на свою любовь







СПОСОБЫ ГАДАНИЙ

ПЕРВОЕ — возьмите колоду карт до шестерок включительно, смешайте их хорошенько, снимите левой рукой к себе и разложите карты веером крапом вверх. Потом гадающее лицо, загадывая что-нибудь, снимает по карте и смотрит ответ в толкователе

ВТОРОЕ — берут колоду карт до шестерок включительно, хорошенько ее тасуют и снимают левой рукой к себе, затем вынимают из середины колоды и, смотря по тому, какой она будет масти, выбирают такой же масти короля или даму (в зависимости от того, на кого загадывают). Этого короля (даму) кладут посередине стола и окружают картами, отсчитывая через 6 на 7-ю числом 10. Затем гадающее лицо смотрит значение соединений карт в толкователе, предугадывая судьбу задуманного.

ТРЕТЬЕ — берут колоду из 36 карт до 6 включительно, тасуют ее и снимают, затем гадающее лицо задумывает на короля или на даму любой масти (смотрите значение мастей в толкователе) и, не вынимая карты из колоды, раскладывают их в 4 ряда по 9 карт, те карты, которые окажутся возле задуманного короля (дамы) по толкователю определяют его (ее) судьбу.

ЧЕТВЕРТОЕ — берут колоду из 36 карт, хорошо тасуют и кладут на стол одну карту на другую, приговаривая: 6, 7, 8, 9... туз и карты со сказанными словами будут выходить — откладывают в сторону, это проделывается 3 раза, затем все карты кладут в ряд.

ПЯТОЕ — положить задуманного короля (даму) посередине стола и обкладывать по общепринятому способу.

ПИКИ 

Т — верьте тому, что вам скажут
К — вы получите приятное известие
Д — ваше желание скоро исполнится
В — не ждите, ваши хлопоты напрасны
10 — вас ожидает большое счастье
9 — храните вашу тайну
8 — остерегайтесь опасности, она близка
7 — вас ждет неприятность, расплата за прошлое
6 — поступайте благоразумно, чтобы не горевать потом.

Т — известие о смерти
К — враг
Д — злая женщина, сплетница
В — неприятные хлопоты, сплетни
10 — болезнь
9 — потеря друга
8 — измена, печаль
7 — ссора
6 — несчастливая, поздняя дорога

4 туза — исполнение желания
4 короля — большое общество
4 дамы — разговоры и сплетни
4 вальта — большие хлопоты
4 10-ки — свадьба
4 9-ки — переменная жизнь
4 8-ки } неприятности
4 7-ки }

СЛЕДЫ НА САЛФЕТКЕ

Прежде чем начинать уход за лицом и волосами, попробуйте определить, какого типа ваша кожа. Сделать это нетрудно.

Нормальная кожа эластичная, блестящая, хорошо переносит умывание даже с мылом. Волосы легко причесываются, имеют живой блеск. Можете сделать такую пробу: промокните кожу бумажной салфеткой — на ней не останется сального следа.

Нормальная кожа не требует какого-то особенного ухода, достаточно обычных гигиенических процедур.



Сухая кожа имеет матовый цвет, мелкие поры, она очень тонкая, шелушится, легко раздражается даже при умывании водой без мыла. Сухие волосы лишены блеска, часто ломаются, секутся на концах, «пышные», но трудно поддаются прическе. Сухая кожа в юности делает лицо особенно привлекательным, но рано увядает. Она требует особого косметического ухода.

Сальная кожа, как правило, грубая, толстая, лицо лоснится, много каледонов — черных точек. Волосы быстро пачкаются, висят сосульками. Сальная кожа хорошо переносит умывание с мылом, но делать это часто не всегда правильно. Сальной коже нужен специальный уход. Случается, сальная кожа плохо переносит мытье, и ее принимают за сухую. Это — заблуждение! Раздраженная сальная кожа нуждается в лечении.

На салфетке, приложенной к лицу при сальной коже остаются жировые пятна.

Наиболее распространенной является **комбинированная кожа:** на лбу, на носу, подбородке — сальная, на висках, щеках — сухая или нормальная. Сальные волосы соседствуют с сухой кожей, и наоборот.

Характер кожи меняется с возрастом — и это тоже придется учитывать при уходе. О том, как ухаживать за ней, мы расскажем при нашей следующей встрече.

У ВАС КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ



К сожалению, такой комплимент мы слышим нечасто. Почему? Ну, во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез. Чаще всего, а может быть, и всегда, вы моете голову в горячей и жесткой (колодезной или водопроводной) воде, многие — хозяйственным мылом. Все это чрезмерно высушивает и волосы, и кожу. И становятся ваши волосы тусклыми, хрупкими, раздваиваются на концах, ломаются, а кожа головы шелушится, появляются зуд и перхоть. От горячей воды усиливается и сальность волос. Лучше всего мыть голову дождевой или талой водой теплой или приятно (а не чрезмерно!) горячей. Жесткую воду обычно смягчают длительным кипячением или добавляют в нее две чайные ложки питьевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина — на 2 литра воды. Подберите шампунь, соответствующий вашему типу волос.

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж кожи головы, втирая при этом репейное, касторовое, льняное или конопляное масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные после мытья волосы хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев их сухим полотенцем, а с длинных — растирая их между ладонями, пока они не станут мягкими и блестящими.

Хорошо после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, березовых листьев, липового цвета, мяты (2 ст. ложки нарезанных трав заварите стаканом кипятка). Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Чтобы сухие волосы не секлись, можно ополоснуть их настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 ст. ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).



Если от неправильного окрашивания или обесцвечивания у вас истончились и обломались волосы (а это может произойти и от длительного пребывания на солнце), не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин «А», концы волос аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масла (по 1 ч. ложке) с лимонным или березовым соком (2 ч. ложки).

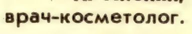
Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня вечером сделайте маску из желтка, 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки меда и 2 зубцов чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (500 г крапивы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить). Это для сухих волос. А в жирные волосы за 30 минут до мытья вотрите (в кожу головы) смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка и 1 зубца натертого чеснока.

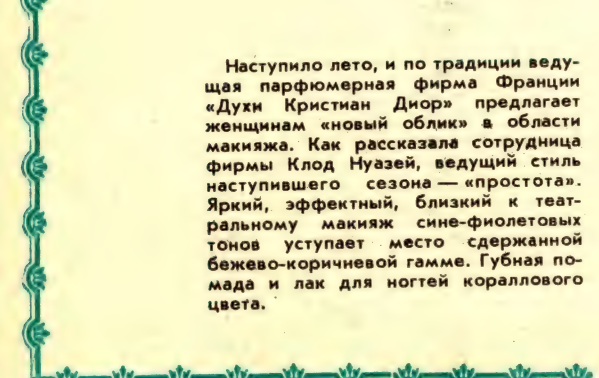


Для лечения перхоти существуют различные кремы и жидкости: «Экстракт хинной коры», «Березовая вода» (для жирных волос), «Хинная эмульсия», кремы «Особый», «Прима», «Идеал» (для сухих волос). Жирную себорею хорошо лечить смесью трав, обладающих вяжущим действием. Свежие листья одуванчиков, мяты, рябины растирают и наносят на кожу головы, сверху повязывают полиэтиленовую косынку. Если вы будете выполнять наши советы, то в скором времени услышите такой желанный (и заслуженный!) комплимент: у вас красивые волосы!

Н. Акопян,
врач-косметолог.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

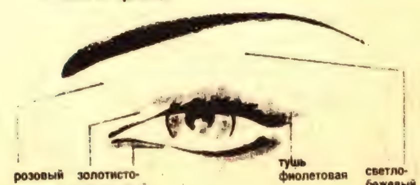




Наступило лето, и по традиции ведущая парфюмерная фирма Франции «Духи Кристиан Диор» предлагает женщинам «новый облик» в области макияжа. Как рассказала сотрудница фирмы Клод Нуазей, ведущий стиль наступившего сезона — «простота». Яркий, эффектный, близкий к театральному макияж сине-фиолетовых тонов уступает место сдержанной бежево-коричневой гамме. Губная помада и лак для ногтей кораллового цвета.

ТЕХНИКА МАКИЯЖА ДЛЯ СВЕТЛОЙ КОЖИ

1. Подчеркните контур глаза светло-коричневым цветом.
2. От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используйте светло-бежевый.
3. От переносицы, к центру бровей наложите красно-коричневый.
4. На ресницы нанесите тушь коричневого цвета.















УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Эластичность, мягкость, блеск волос во многом зависят не только от здоровья, но и от правильного ухода. Любые волосы лучше мыть кипячей водой. Жесткую воду смягчают питьевой содой или бурой (одну чайную ложку на два литра воды).

Нормальные волосы надо мыть раз в неделю любым туалетным мылом или шампунями «Лада», «Садко». Ополаскивать голову можно настоями из лекарственных трав, которые придают волосам блеск и пышность. После мытья волосы следует вытереть мягким полотенцем, затем дать подсохнуть и только потом осторожно расчесывать. Короткие волосы расчесывают от корней, длинные — начиная с концов.

При тонких волосах нельзя пользоваться щетками и острыми гребнями. Лучшая расческа — редкая, с тупыми длинными зубьями и, конечно, безукоризненно чистая.

Жирные волосы следует мыть раз в пять-шесть дней мылом «Лесное», «Банное», «Дегтярное», «Борно-тимоловое» или шампунями «Невский», «Садко», «Аленушка». При сильной жирности волос для ополаскивания можно добавить в воду нашатырный спирт (чайную ложку на литр воды). Хорошо действует на волосы травяной отвар. Для его приготовления возьмите по столовой ложке крапивы, тысячелистника, дубовой коры, мяты и ромашки, залейте 1 литром крутого кипятка и дайте настояться 40—50 минут. Затем процедите и теплым отваром ополосните волосы. Для обезжиривания волос можно также пользоваться готовыми патентованными средствами: «Кармазин», «Л-102», «Биокрин», «Аминат».

Сухие волосы рекомендуется мыть раз в десять—пятнадцать дней мылом с жировыми добавками типа «Косметическое», «Спермацетовое», «Детское», «Ланолиновое», «Оникс», а также шампунями «Яичный», «Жемчуг», «Янтарь». Ополаскивать сухие волосы можно подкисленной водой (пол-лимона или столовую ложку уксуса на литр воды).

Некоторые женщины носят парики. Однако постоянно носить их вредно: собственные волосы при этом могут истончаться, потерять блеск. Прическа с тугим напряжением волос, постоянный начес также могут способствовать нарушению питания, расщеплению, ломкости, особенно сухих волос.

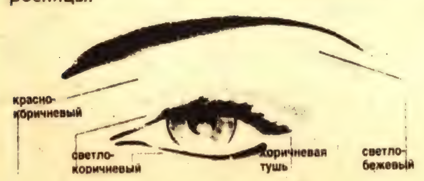
Химические краски, если ими часто пользоваться, делают волосы менее прочными, ломкими. Поэтому лучше пользоваться красками растительного происхождения — хной, басмой, а также отваром из ромашки, шелухи репчатого лука и т. д. Они безобидны даже при длительном применении.

У человека обычно выпадает до 40 волос в сутки и вместо них вырастают новые. Весной или осенью волос выпадает больше. Однако, если началось усиленное выпадение волос, появилась перхоть, следует обратиться к врачу по кожным заболеваниям или косметологу. Чем раньше начато лечение, тем лучше результат.



ТЕХНИКА МАКИЯЖА ДЛЯ ТЕМНОЙ КОЖИ

1. Подчеркните контур глаза коричнево-золотистым цветом.
2. От внутреннего угла глаза по направлению к внешнему краю бровей используйте светло-бежевый.
3. Сделайте легкий розовый мазок от переносицы к центру бровей.
4. Дерзкий акцент — фиолетовые ресницы.





ПРАЗДНИЧНЫЙ БАЛ ДЛЯ ВСЕХ



Столько забот, проблем и так мало свободного времени! Не правда ли, так думает едва ли не каждая женщина. И особенно перед Новым годом, когда и близких хочется порадовать сувенирами-сюрпризами, и из скромного по нынешним временам набора продуктов приготовить праздничный ужин, и самой сесть за стол не в обличье царевны-лягушки. Хотите выглядеть, как Василиса Прекрасная? Что ж, попробуйте последовать нашим советам, и в новогодний вечер вы будете очаровательны, уверены в себе. А ничто более не красит женщину, как уверенность в том, что она хорошо выглядит. Так по крайней мере считают сами женщины.

О чем надо позаботиться прежде всего, так это о прическе. Если вы стрижете волосы, сходите к парикмахеру недели за две до Нового года. За это время вы привыкнете к стрижке, и перед праздником у вас не будет хлопот: хорошо вымытые, чистые, пушистые волосы — лучшее украшение женщины.

Сколько бы у вас ни было дел перед встречей Нового года, выделите для себя час-полтора. С чего начнем? Внимательно посмотритесь в зеркало. Неутешительная картина: кожа оставляет желать лучшего, под усталыми глазами мешки, мелкая сеть морщин, веки покрасневшие, широкие поры на коже носа, вокруг рта, да и руки... Не падайте духом. Сегодня вечером, повторяю, вы будете самая красивая, самая привлекательная!

Завяжите волосы платком, протрите кожу лица лосьоном — если она жирная, а если сухая — жидким питательным кремом. Вместо лосьона можно воспользоваться настойкой календулы, а вместо жидкого питательного крема — молоком, разбавленным наполовину водой или растительным, лучше оливковым маслом.

Сварите картофелину средней величины в мундире, без соли, очистите от кожуры, разомните вилкой, смешайте с одной чайной ложкой сметаны или оливкового масла и в теплом виде на 20 минут наложите на нижние веки и возле внешних уголков глаз, где мелкая сеть морщин, а также вокруг рта. Тут же смочите два ватных тампона остывшей заваркой чая или прохладным настоем ромашки, слегка отожмите и положите на верхние веки — тоже на 20 минут. Сделали? Ну, а теперь расслабьтесь: закройте глаза, полежите. Сняв тампоны, прохладной водой смойте маску из картофеля и на нижние веки наложите тонкий слой питательного крема.

А теперь попробуем освежить кожу лица и шеи, а попутно избавиться от черных угревых точек и расширенных пор. Смешайте по половине чайной ложки мелкой поваренной соли и пищевой соды с одной столовой ложкой мыльной воды. Затем,



ЕВА РЕКОМЕНДУЕТ

С каким нетерпением ждем мы Нового года! Загадываем желания, с надеждой и верой смотрим в грядущий день. Как хочется, чтобы мечты сбылись! А ведь в немалой степени это зависит и от нас самих, нашего самочувствия, образа жизни, умения восстанавливать свои силы.

Не только праздники, но и выходные дни старайтесь использовать для полной физической и психической разрядки. Смените обстановку, постарайтесь побывать в парке, в лесу, а если у вас на работе организуется экскурсия в другой город, поезжайте — не пожалеете.

Но, оставшись дома, не запирайте себя в четырех стенах. Сходите всей семьей на выставку, в театр, музей, просто побродите по городу, но не бесцельно, а обращая внимание на памятники архитектуры, поинтересуйтесь историей улиц.

Впечатления, положительные эмоции обязательно улучшат настроение, отвлекут от повседневных забот, которые не дают нам порой спать.

Кстати о сне. В праздничные дни не старайтесь приниматься за дела с раннего утра. Сначала хорошенько выспитесь и отдохните, а потом уж начинайте трудиться, и вы увидите, что переделаете множество дел и быстрее, и с меньшей затратой сил, а главное — настроение будет хорошим!

Перед сном комнату проветрите, если позволяет погода — оставьте окна открытыми до утра. Желательно прогуляться, но у кого на это не хватит времени, предлагаю взамен легкую гимнастику.

Лягте на спину, расслабьтесь.

1. Ладони положите на ребра. Слегка сдавливая руками грудную клетку, вдохните и спокойно выдохните, разжав пальцы.

2. Руками обхватите живот. Сжимая его пальцами, вдохните и спокойно выдохните, разжав пальцы.

Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены.

3. Поднимите руки через стороны вверх — вдох, ладони повернуты наружу. Медленно выдыхая, опустите руки.

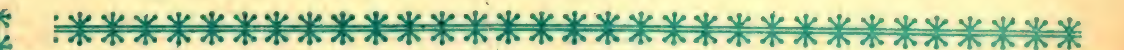
Каждое упражнение повторите 5—6 раз.

Примите теплый душ. Если вы засыпаете с трудом, не приучайте себя к снотворному, попробуйте другие средства, например, выпейте стакан теплого молока с чайной ложкой меда.

Сон — одно из лучших косметических средств. Если вы хорошо выспались, у вас исчезнут круги под глазами, припухлость и краснота век, разгладятся морщины, кожа станет свежей и упругой.

обернув палец марлей, смоченной в 3%-ном растворе перекиси водорода, круговыми движениями вотрите смесь на месте образования черных точек, а заодно легонько пройдитесь и по всему лицу. Через 2—3 минуты умойтесь теплой, а затем холодной водой.

После чистки на кожу лица и шеи наложите маску, например, дрожжевую. Столовую ложку дрожжей разведите до консистенции сметаны для жирной кожи 3%-ным раствором перекиси водорода, для нормальной — молоком, для сухой — растительным маслом. Ватным тампоном нанесите маску на кожу, а через 10—15 минут смойте теплой водой, а при сухой коже — водой, разбавленной молоком или настоем ромашки.



ПРАЗДНИЧНАЯ САЛФЕТКА

Эта пушистая еловая ветка и золотистые колокольчики украсят праздничный стол или станут оригинальным подарком.

Материал для салфетки выбираем простой: лен, лен с лавсаном, холст, плотный хлопок. Цвета: серый, белый, голубой или же яркие — красный, желтый, зеленый. Величина салфетки может быть разная, и квадратная 30×30, 60×60, и прямоугольная 30×45.

Сначала обработаем край изделия. Можно просто подогнуть по прямой и прострочить. Но более элегантно выглядит салфетка, обработанная оверлочным швом, крестиком или обметочным на руках. Старайтесь делать край аккуратно, отгладьте изделие.

Теперь приступаем к вышивке. Нитки выбираем яркие, нарядные, подойдет мулине, ирис, шелк. Для ветки нужны коричневые или оранжевые нити, хвоя — зеленая, колокольчик должен быть желтым с добавлением для язычка и полоски золотой нити. Бант — на ваш вкус — может быть красным, малиновым, фиолетовым. Для тех, кто владеет этой техникой, вышивать лучше гладью. В таком случае контур обрабатывают нитью более темного тона. Возможен и стебельчатый шов, который точно совпадает с рисунком.

Если вы хотите сделать подарок необычным, попробуйте резкие сочетания. Скажем, на красном фоне — желтый, зелёный и белый (для бан- цвета. Или ярко-зеленая ткань украшается огненно-красной вышивкой.

Рисунок салфетки дан в полную величину и переводится на ткань с помощью кальки или прямо со страницы журнала тонким карандашом или мелом.



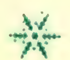


ЩЕДРЫМ НОВОГОДНИМ ВЕЧЕРОМ



Наши предки только так его и величали: добрым и щедрым. Новый год не обходился без колядок — шумных, веселых поздравлений соседей с праздником, а счастливые хозяйки одаривали колядующих за шутки-прибаутки, частушки и хорошие пожелания пряниками, булочками, кренделями, причем специально сделанными в форме животных: свиней, козуль, коровок, ягнят и овечек...

По древнему поверью обилие еды в этот день обеспечивало благополучие на весь предстоящий год. Так что новогоднему праздничному столу уделялось особое внимание. Конечно, у всех народов сложились свои застольные обычаи. У тех, кто занимался землепашеством — русских, украинцев, белорусов, молдаван — ритуальным новогодним блюдом считалась сладкая каша — кутья, блины. Эти символические угощения — воспоминание о жертвоприношениях языческим богам. В Новый год подавали множество мясных, крупяных и мучных блюд, варили компоты-взвары.

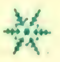


Откуда же идет обычай праздновать встречу Нового года? Эта дата — фактически одна из вех трудового земледельческого календаря, тесно связанного с языческими верованиями наших предков. Уже у древних славян год делился на 12 месяцев. Вдумаемся в их названия: сечень (январь) — связан с вырубкой леса, березол (март) — время сбора березового сока, серпень (август) — пора жатвы и т. д. Все они отражают трудовой цикл жизни. Начиная с X века Новый год стали отмечать 1 марта, приступая к сельскохозяйственным работам, а спустя пять веков его перенесли на 1 сентября, к моменту окончания уборки. И лишь в 1700 году Петр I специальным указом ввел в России христианское летоисчисление с 1 января.





Давно изменился наш быт, условия жизни, но это не значит, что мы можем обезличить наши праздничные застолья, забыть обычаи предков. Конечно, нет смысла отказываться от новых продуктов и приправ, которых наши бабушки и дедушки не знали. И все же у новогоднего стола должны быть свои приметы. Сегодня предлагаем вам несколько современных новогодних праздничных блюд, максимально близких к традиционным старинным.



Основное блюдо ужина — мясное. Уложите его на большое блюдо, празднично украсьте и поставьте в центр стола. Вот несколько рецептов.

Гусь или утка жареная. Подготовить гуся, индейку или утку, посолить внутри и снаружи, положить спинкой вниз на сковородку или противень, полить жиром, а жирных гусей и уток — водой и жарить в духовке. Птицу нужно периодически переворачивать и поливать жиром и выделяющимся из нее соком. Готовую птицу переложите в другую кастрюлю, а жир слейте. На сковороду или противень налейте немного воды или мясного бульона и прокипятите. Этим соком птицу поливают при подаче на стол.

Яблоки (лучше антоновские) очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите семенную коробку, положите на противень, смазанный жиром, посыпьте сахаром и запеките.

Картофель среднего размера очистите, обжарьте целиком на жире и доведите до готовности в духовке.

Жареную тушку птицы уложите на блюдо, на ножки наденьте бумажные папильотки, вокруг разложите картофель и яблоки. Украсьте листьями салата.

Можно оформить блюдо иначе — тушку птицы разрубить на части. На блюдо вначале положите обжаренные на масле ломтики белого хлеба, сверху куски птицы, а вокруг разложите гарнир.

Свиной окорок. Мякоть свинины очистите от излишков жира, а оставшийся надрежьте ромбиками. Натрите свинину солью, чесноком, посыпьте перцем и жарьте в духовке, поливая соком и жиром.

Готовое мясо нарежьте на порции, уложите на блюдо в виде целого куска, а по обеим сторонам расположите жареный картофель, тушеную капусту, моченые яблоки, соленые огурцы и т. д.

Каша сладкая. Роль традиционной новогодней каши успешно выполнит знаменитая гурьевская. Для этого сварите манную сладкую кашу на молоке, добавьте перебранный ошпаренный изюм или нарезанный урюк. Налейте на сковороду сливки и затопите их в духовке. Образовавшуюся румяную пенку снимите вилкой, а сливки снова поставьте в духовку. И так несколько раз. Сковороду смажьте маслом, положите слой манной каши, на нее — пенки, а сверху горкой снова манную кашу, посыпьте все сахаром и запеките. Теперь на поверхность кладите варенье, консервированные фрукты, орехи в карамели. Сделать их просто. Грецкие орехи очистите от скорлупы, ошпарьте, снимите пленку, посыпьте сахаром и запеките в духовке.

Мороженое «Сюрприз». Запаситесь мороженым (лучше пломбиром), положите его в морозилку. Купите коврижку либо лепешку бисквита и нарежьте тонкими ломтиками. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой.

Перед самой подачей на стол уложите на металлическое блюдо ломтики бисквита или коврижки, смажьте их вареньем или повидлом, а сверху хорошо замороженное мороженое (горкой). Теперь опять варенье, на него — ломтики бисквита и все покройте взбитыми белками и быстро запеките в горячей духовке (не менее 200 °С). Мороженое зарумянится, и сразу же подавайте его на стол.

Чернослив в шоколаде. Сладости на праздничном столе должны быть обязательно. Чернослив помойте и ошпарьте, удалите косточки. Шоколад наломайте кусочками, добавьте немножечко воды и растопите на слабом огне. Каждую черносливину накалывайте на вилку или острую лучину и опускайте в шоколад, а потом кладите на бумагу для застывания.

Таковы основные блюда новогоднего стола. Остальное — как сочтете нужным. Но непременно украсьте кушанья, придайте им праздничный вид.

Несколько полезных советов.
Салат или винегрет положите на круглое блюдо, а вокруг — 12 кружков вареного картофеля. Морковь нарежьте соломкой и на каждом картофельном кружке выложите цифры: I, II, III, IV ... XII. В середину кладется кружок из огурца или помидора, а из лука — стрелки... часов. И пусть они у вас показывают без пяти минут двенадцать.

Студень следует залить в формы. На дно каждой налейте немного жидкости, а когда она застынет, кладите на этот слой украшения из вареных яиц, ломтиков лимона, зелени...— все зависит от вашей фантазии. Затем залейте остальной студень. Формочки поставьте в холодильник. Перед подачей на несколько секунд опустите их в горячую воду и выложите потом на блюдо.

На поверхности праздничного пирога уложите праздничный орнамент из цифр: «1992 год». Перед выпечкой смажьте яйцом.

Напитки тоже должны выглядеть нарядно. Например, так: края бокалов смочите в лимонном соке или в воде и опустите в сахарную пудру — они покроются «морозной изморозью», а теперь осторожно налейте в них компот из консервированных фруктов и опустите соломку. Приятного новогоднего аппетита!



✦ *Не место красит Деда Мороза, а мешок с подарками.*

✦ *Кто собирается выйти сухим из воды? Я — за вами!*



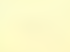
✦ *Новогодние шутки с длинной бородой рассмешат лишь человека с короткой памятью.*

✦ *Если гостям море по колено, значит Новый год встречают на Азовском море.*

✦ *Чем моложе Дед Мороз, тем легче ему тряхнуть стариной.*

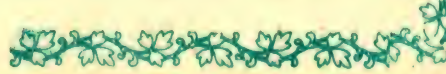
✦ *Если все идет как по нотам, значит Новый год встречает хорошо сыгранный оркестр.*

В. Степанов.



МОЛИТВА

Мне не надо судьбы беспечальной,
Счастлив я, хоть и знаю о том,
Что в свой срок,
как и все изначально,
Я сражен буду черным лучом.
Но далек еще час мой прощальный,
Дай здоровья и силы мне, бог!
Сделать легкою жизнь,
беспечальной
Даже ты бы, всесильный, не смог!



ЧТО НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ!



«Многоликий» коктейль

Для всех этих коктейлей понадобятся молоко, сироп: ежевичный, клубничный или любой другой. Можно просто молоко смешать с сиропом, можно добавить ванильный сахар, толченые орехи, а то и облепиховый сок. Вариантов, как видите, несколько.

Клубничный: клубничный сироп — 25 г, молоко — 200 г.

Ванильный: ванильный сахар — 5 г, черничный сироп — 20 г, молоко — 200 г.

Ореховый: ежевичный сироп — 20 г, толченые орехи — 20 г, молоко — 200 г.

Облепиховый: облепиховый сок — 20 г, сахарный сироп — 20 г, пахта — 200 г.

Фруктовый коктейль

В стакан положите кубики пищевого льда. Затем налейте соки: яблочный, лимонный и фруктовый сироп. Хорошо размешайте и положите ломтики фруктов.

Продукты: яблочный сок — 60 г, лимонный сок — 20 г, фруктовый сироп — 20 г, фрукты (по сезону) — 50 г.

Пикантный

Чеснок растереть с солью, смешать все компоненты, добавить соль, перец по вкусу, подавать с соломинкой.

Простоквашу можно заменить кефиром.

Продукты: томатный сок — 50 г, овощной сок — 50 г, простокваша — 100 г, 1 долька чеснока.

«Буратино»

Желатин залейте охлажденной кипяченой водой (соотношение 1 : 3) и оставьте на 1—1,5 часа. Затем нагрейте до полного растворения желатина и охладите (до 30—40 °С). Процеженный желатин смешайте с лимонным соком и фруктовым сиропом. Смесь налейте на противень и дайте застыть. Затем нарежьте на кубики и положите в стакан. Сверху положите ломтики фруктов, мороженое и тертый шоколад.

Продукты: желатин — 3 г, фруктовый сироп — 60 г, лимонный сок — 30 г, фрукты (по сезону) — 50 г, мороженое — 50 г, шоколад — 5 г.

ДЛЯ КЕКСОВ И БУЛОЧЕК



- Белые хризантемы краснели от своей новогодней цены.
- Объявление: «Украшу праздничный стол своей скромностью».
- Не всякий сильный пол способен побороть свои слабости за праздничным столом.
- Открыл бы в себе талант, да нет штопора.
- Восстанавливается ли слух при слушании дифирамбов?
- Новогодние шутки с длинной бородой рассмешат лишь человека с короткой памятью.
- Если гостям море по колено, значит Новый год встречают на Азовском море.
- Чем моложе Дед Мороз, тем легче ему тряхнуть стариной.
- Если все идет как по нотам, значит Новый год встречает хорошо сыгранный оркестр.

ВАШ АРОМАТ

У каждой женщины должны быть свои духи. Каждая женщина должна уметь подобрать свой аромат, в соответствии с возрастом, цветом волос, глаз, темпераментом. Так, яркой брюнетке подойдут духи с более пряным и терпким запахом. С образом блондинки — сочетается цветочный аромат — это все светлые духи, как мы их называем, фантазийные. Например, «Серебристый ландыш», «Блюз», «Золото скифов». Снова в моде запах розы. Очень хорошие духи у нас выпускает прибалтийская фирма «Дзинтарс». Традиционно лучшими духами всегда были признаны французские. И в этом году первое место в мире занимают французские духи «Опиум» фирмы Ив-Сен-Лорран. Интересно, что те же французы, считая духи исключительно праздничным компонентом, никогда не пользуются ими на работе, отдавая предпочтение дезодорантам и туалетным водам.

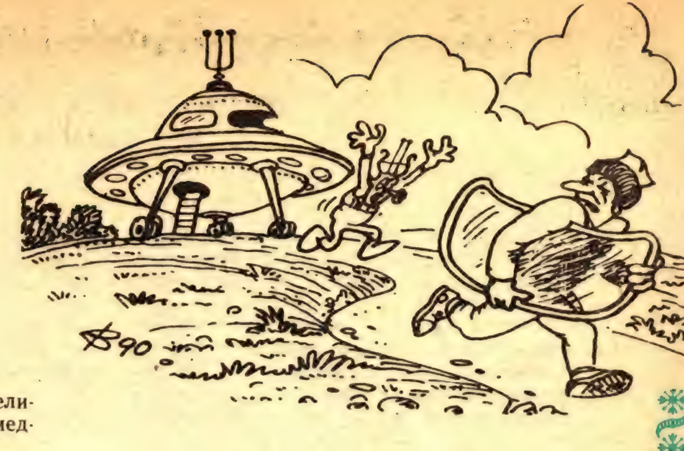
Молодым девушкам вообще не следует употреблять духов. От них должен исходить запах хорошего туалетного мыла, запах свежести — аромат легкий, как дуновение ветерка...

Итак, дорогие женщины, вам остается слегка подушиться вашими духами, надеть выбранное украшение и бросить взгляд в зеркало. Вы довольны собой, своим видом. Не правда ли!



КТО ТЫ, ЗОМБИ!

БОТАНИК Гарвардского университета Э. Девис утверждает, что живой труп, или Зомби, излюбленный персонаж фильмов ужасов, отнюдь не вымысел. На Гаити умеют... воскрешать. Девис видел, как колдуны отравили человека за нарушение законов рода. Мнимо умершего похоронили, а затем, когда коматозное состояние прошло, нарушителя откопали.



ВЕСЕЛАЯ ПРИЧИНА

— Чего это вы так развеселились, доктор? — спрашивает медсестра.

— Сейчас войдет автоинспектор, который проколол мне талон.

ДОКТОР НА СВИДАНИИ

— Я так волновалась, что ты не придешь...

— Странно, а пульс у тебя ровный.

ВЕСЕЛЬЧАК

— Твой папа такой веселый, постоянно смеется.

— Это ему протез не того размера вставили.

ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДИТ

— Я приписал вам выкуривать только по одной сигарете после еды, и вот вы прекрасно выглядите, заметно поправились.

— Еще бы. Я теперь ем десять раз на день.

ВОЗРАСТОМ НЕ ОБЪЯСНИТЬ

Больной: — У меня правая нога болит.

Доктор: — Это следствие пожилого возраста.

Больной: — Вы ошибаетесь, доктор, левой ноге столько же лет, но она же не болит.

ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ

— И что это у вас за болезнь. Трудно определить. Это, наверное, последствия алкоголя.

— Ладно, доктор. Я приду, когда вы будете трезвым.

ТРАВМА

— Эта травма — результат автомобильной катастрофы?

— Да, доктор.

— Наверное, очень быстро ездите?

— Нет, очень медленно хожу.

ЗАСЛУЖИЛА

Молодой доктор, сын известного профессора, к отцу:

— Представь себе, я вылечил женщину, которая была твоей пациенткой десять лет.

— Она того заслужила. Ведь получил образование ты на ее деньги.

ОБРАТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

— Моя жена хочет похудеть и теперь все время ездит верхом.

— И какой результат?

— Лошадь потеряла в весе десять килограммов.

ЕЖЕДНЕВНОЕ

О, господи! Опять не успеваю!
Мотивчик нервный нервно напеваю,
И наизнанку свитер надеваю,
И в сумку что-то лишнее кладу.
Ломаю, зашиваю, открываю —
И, наконец, бегу.
Но на ходу
Вдруг понимаю,
Что не успеваю...

— В прошлый раз сказали, что даете последнее предупреждение. Я думал, и в самом деле оставите в покое.
Рисунок Э. Гельмса



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЖЕНЩИНАМ

1. Не всегда слушайте мужчин: самые ярые противники косметики, они благосклонны к хорошеньким, ухаживающим за своей внешностью женщинам.

2. Основа красоты и первая заповедь косметики — гигиена, основа гигиены — чистота.

3. Очень украшает девушек и женщин скромность, обаяние, отсутствие вычурности.

4. Туалет — интимная сторона жизни женщины, и выставлять ее напоказ неблагоразумно. Женщины должны быть элегантными, а как они достигают этого, касается только их.

5. После умывания тут же надо прибрать волосы: «Прическа имеет такое большое значение, что в какое бы золотое с драгоценностями платье женщина ни оделась, чем бы на свете ни разукрасилась, убранной назваться не может» (Апулей «Метаморфозы»).

6. Неприлично красить губы, брови и ресницы, пудриться в присутствии мужчин. Не надо забывать, что мужья, отцы, братья, сыновья — тоже мужчины!

7. Следите за состоянием зубов: испорченные зубы портят даже самое красивое лицо, в то время как здоровые — украшают.

8. Аккуратно подрезанные, безукоризненно чистые ногти — лучшее украшение руки.

9. Хорошая осанка имеет огромное эстетическое значение. Сутулость портит любую красоту человека. К тому же неправильная осанка сжимает грудную клетку, уменьшает жизненную емкость легких, бывает причиной сколиоза (бокового искривления позвоночника), пагубно отражается на состоянии сердца, легких и сосудов.

10. Не увлекайтесь едой, питайтесь полноценной пищей, но без избытка: лишняя пища минутами остается во рту, часами — в желудке, всю жизнь — на бедрах. Следуйте указанию: «Пусть будут врачами твоими: веселый характер, покой и умеренность в еде».

11. Следите за своим весом: красота не только в красивом лице, но и в стройной фигуре. Есть три стадии полноты: первая вызывает зависть, вторая — насмешку, третья — сочувствие. Помните, что чем тоньше талия, тем дольше молодость.

12. Не допускайте запоров: они ускоряют старение организма вследствие всасывания через кишечник продуктов разложения белковой части пищи. Это в первую очередь сказывается на коже лица.

13. Не стыдитесь седины! Благородная седина, похожая на серебряную пыль, украшает пожилую женщину. И как неестественны подчеркнуто окрашенные, в подражание молодым, волосы.

14. Разумно пользуйтесь силами природы. Тщательно следите за гигиеной кожи, волос и зубов, будьте настойчивы в применении косметических и, главным образом, гигиенических средств, применяйте их грамотно — это избавит вас от многих огорчений, доставляемых косметическими недостатками. 10—15 минут в день, потраченные на гигиенический и косметический уход за внешностью, окупятся сторицей.

15. Не отказывайтесь от применения соответствующих косметических средств, если у вас хорошая кожа: дефекты кожи, как и ее болезни, легче предупредить, чем лечить. Помните: тщательного ухода требует и здоровая кожа.

16. Берегите кожу и ухаживайте за ней смолоду, щадите ее от чрезмерных нагрузок и травм, дайте коже недостающее, удаляйте все лишнее, вредное — для этого имеется достаточно средств.

17. Не забывайте, что состояние кожи очень чутко реагирует на состояние всего организма — при замеченных отклонениях в деятельности внутренних органов обращайтесь к врачу.



18. Старайтесь не морщить лоб и переносицу, не щурить глаза — морщины появятся у вас «с опозданием».

19. Не увлекайтесь солнечными ваннами. Чрезмерное воздействие солнечных лучей вредно для кожи — она преждевременно старится.

20. Не спите на высокой подушке, чтобы избежать появления складок на шее и подбородке. Если вы любите спать на боку, старайтесь класть лицо на распрямленную кисть руки, но так, чтобы не сдвигать кожи.

21. Не применяйте никаких кремов, содержащих гормоны, без указания врача.

22. Не умывайтесь перед сном холодной водой — это может вызвать бессонницу.

23. Массаж лица должен делать специалист. Неумелый массаж может дать обратный желаемому результат. Лучше заменить массаж легким поколачиванием кончиками пальцев кожи, покрытой кремом, в течение 2—3 минут; это вызывает прилив крови к коже и улучшает ее питание.

24. Не отказывайтесь от применения питательных кремов и масок после двадцати. При появлении морщинок полезны и стягивающие маски.

25. Не оставляйте крем на ночь — это очень вредно и неэстетично. Кожа выделяет воду, которая под слоем жирового крема действует как согревающий компресс, возможны также отеки под глазами. Лучше всего крем оставить на 30—40 минут, а затем избыток его снять ваткой. Оставлять крем на ночь можно только по предписанию врача.

26. Щадите кожу и не применяйте «чудодейственных» и быстродействующих косметических средств.

27. Применяя гигиенические и косметические средства, надо учитывать индивидуальные особенности кожи лица и волос, так как они неодинаковы не только у разных людей, но и у одного и того же человека на различных участках тела.

28. Воздействие косметических средств огромно, но одними, даже самыми лучшими, косметическими препаратами без соблюдения гигиенических правил нельзя получить хорошего и стойкого результата.

29. Девочки! При уходе за внешностью с применением косметики не подражайте взрослым. Помните о своей молодости, дорожите ею, щадите ее. Избегайте всякой декоративной косметики — она придает вашей внешности кукольность», ненужную «взрослость».

30. Женщины и девушки, ухаживайте за собой, пожалуйста, каждая соответственно своему возрасту.



КАК УДЕРЖАТЬ ЛЮБОВЬ, КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕЛЕНКИ?

Так бывает довольно часто. Мать концентрирует на малыше всю свою любовь, нежность и внимание. Случается также, что и отец переносит только на ребенка свои чувства. Супружеская жизнь начинает портиться. Как сделать, чтобы этого не случилось?

С появлением на свет ребенка любовь супругов можно сохранить и даже укрепить, если придерживаться некоторых правил. Их разработал известный американский психолог из Колумбийского университета в США доктор Майкл Каннингэм. Он проводил исследования среди 7 тысяч молодых супружеских пар, у которых родился ребенок и в связи с этим начался разлад в семье.

Доктор Каннингэм проанализировал совершаемые супругами ошибки и вот выводы ученого:

Не концентрируйте все свои мысли на ребенке. Такая тенденция наблюдается у матерей. Концентрация чувств и эмоций исключительно на новорожденном малыше приводит к обоюдному охлаждению между супругами. Нужно стараться любой ценой сохранить такие отношения, какие были до появления ребенка. Помните, что это необходимо вам обоим.

Чаще прикасайтесь друг к другу. Бывает, что ребенок отнимает много времени и физические контакты между родителями резко ограничиваются. Это очень опасное явление. Супруги должны, как и прежде, брать друг друга за руки, ласкать друг друга, гладить, обмениваться нежностями. Касание — это один из самых важных контактов между людьми, это передача тепла, нежности, взаимного стремления, чувственной близости. Не отдавайте всех своих чувств ребенку. Оставьте что-то для себя.

Занимайтесь ребенком вместе. Если отец так же, как и мать, меняет пеленки, подогревает питание, убирает, купает — между ними происходит определенная связь, взаимопонимание. У них есть общая тема для разговоров, шуток, развлечений. Мужчина, который принимает на себя часть обязанностей жены, давая ей отдохнуть, проявляет таким образом свою любовь.

Любите друг друга так же часто, как и раньше. Во всяком случае, не ограничивайте резко сексуальных контактов. Особенно это касается женщин, усталых и так занятых ребенком, что в постели они буквально отключаются. Такое поведение бывает началом развала супружеской жизни: партнер думает, что его уже не любят, не желают, что он надоел.

Делайте друг другу какие-то приятные сюрпризы, не связанные с ребенком. Муж должен приносить жене цветы, делать небольшие подарки. Жена не должна забывать об увлечениях своего мужа, о его кулинарных вкусах, о друзьях. Тогда супружество станет прекрасным воплощением вашего счастья.

ВОСТОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Год рождения





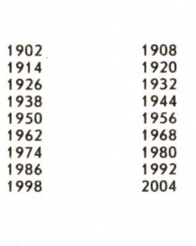
1900	1906
1912	1918
1924	1930
1936	1942
1948	1954
1960	1966
1972	1978
1984	1990
1996	2002





1901	1907
1913	1919
1925	1931
1937	1943
1949	1955
1961	1967
1973	1979
1985	1991
1997	2003







1902	1908
1914	1920
1926	1932
1938	1944
1950	1956
1962	1968
1974	1980
1986	1992
1998	2004







1903	1909
1915	1921
1927	1933
1939	1945
1951	1957
1963	1969
1975	1981
1987	1993
1999	2005





1904	1910
1916	1922
1928	1934
1940	1946
1952	1958
1964	1970
1976	1982
1988	1994
2000	2006





1905	1911
1917	1923
1929	1935
1941	1947
1953	1959
1965	1971
1977	1983
1989	1995
2001	2007



АДНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

ОВЕН (21.03—19.04. Покровитель — Марс. Вторник).

Воля, честолюбие, оптимизм, агрессивность. Любит справедливость. Смело выходит из трудных ситуаций. Груб, вспыльчив, ревнив. Друзей любит больше семьи. Хороший администратор, полководец, журналист, хирург. Союз: Близнецы, Стрелец, Лев; несчастен в браке с Козерогом, Весами, Раком.

БЫК (ТЕЛЕЦ) (20.04—20.05. Покровитель — Венера. Пятница).

Терпелив, спокоен, элегантен. Любит комфорт, практичен. Обаятелен, ленив, сладострастен. Тянется к респектабельным людям. Отличный повар, декоратор, портной. Союз: Дева, Рак, Козерог. Неблагоприятен союз с Водолеем, Львом, Скорпионом.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05—21.06. Покровитель — Меркурий, Среда).

Умен, обаятелен, талантлив. Боится одиночества, любит заботу и ласку. Сильный темперамент, мало способен любить. Неплохой музыкант, математик, философ, писатель, художник. Союз: Водолей, Весы, Овен. Неудачен союз с Девой, Рыбами, Стрельцом.

РАК (22.06—22.07. Покровитель — Луна. Понедельник).

Тонкая, чувствительная натура. Сильный характер. Конфликтен. Верный друг, интересный собеседник. Любит природу и уединение, путешествия. Требователен к себе, пустяк для другого — для него — трагедия. Хороший ученый, музыкант, служащий. Союз — Дева, Скорпион, Бык, Рыба. Нежелателен союз с Весами, Овном, Козерогом.

ЛЕВ (23.07—22.08. Покровитель — Солнце. Воскресенье).

Доброта, естественность, властность. Темпераментный, способен на подвиг, щедр. Любит роскошь, горделив. Не прощает измены. Верен в любви, благороден. Способен к любой профессии. Союз: Стрелец, Весы, Овен, Близнецы. Противопоказан союз с Тельцом, Скорпионом, Водолеем.

ДЕВА (23.08—22.09. Покровитель — Меркурий. Среда).

Аналитический ум, тщательно обдумывает действия. Редко поддается страсти, любит порядок, критиковать других. Практичен, терпеть не может неопределенность. Способен в науках, одержим жаждой знаний. Одаренный педагог, библиотекарь, коллекционер. Союз: Рак, Козерог, Водолей, Овен, Лев. Неблагоприятен союз с Близнецами, Стрельцом, Рыбами.

ВЕСЫ (23.09—22.10. Покровитель — Венера. Пятница).

Не терпит сцен, осложнений, упреков. Ум ясный, характер легкий. Любит красоту, ищет гармонии в жизни. Неспособен к жертвенности и героизму. Может изменить убеждения, предать. Тактичен, любезен в обществе, ласков. Отличный актер, дипломат, продавец, администратор. Союз: Лев, Стрелец, Водолей, Близнец. Несчастен в союзе с Раком, Овном, Козерогом.

СКОРПИОН (23.10—22.11. Покровитель — Марс, Плутон. Вторник).

Раздражителен, жесток, скрытен. Пользуется любыми средствами для достижения цели. В любви честен, порядочен, но редко привязывается к кому-либо. Талантливый хирург, полководец, следователь, врач. Союз: Дева, Рыба, Козерог, Рак. Противопоказан союз с Водолеем, Быком, Львом.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12. Покровитель — Юпитер. Среда).

Необуздан, храбр, груб. Любит рисковать, пускаться в авантюры. Обожает движение, путешествие, спорт. Без предрассудков. Веселый нрав. Любит искусство, книги. По натуре борец. Политик, ученый, моряк. Союз: Водолей, Овен, Весы. Неблагоприятен союз с Близнецами, Девой, Рыбами.

КОЗЕРОГ (22.12—19.01. Покровитель — Сатурн. Суббота).

Скрытный, упрямый, честолюбивый. Физически и морально самый выносливый и стойкий. Упорно идет к цели и добивается успеха. Великолепная память. Не прощает измен, обид, унижений. Хороший инженер, экономист, секретарь. В брак вступает очень поздно или никогда. Союз: Бык, Скорпион, Дева. Неустойчив союз с Весами, Раком, Овном.

ВОДОЛЕЙ (20.01—19.02. Покровитель — Сатурн, Уран. Суббота).

Эмоционален, мечтателен. Покорен судьбе. Дерзок. Энергичен. Помогает попавшим в беду, понимает чужое горе. Скромен, не докучает просьбами. Выберется из любой ситуации. Вступает в брак быстро, но редко бывает счастлив. Союз: Весы, Близнецы, Стрелец, Овен. Несовместим с Тельцом, Львом, Скорпионом.

РЫБЫ (20.02—20.03. Покровитель — Нептун, Юпитер. Воскресенье).

Мудр, щедр, гостеприимен. Часто впадает в тоску. Сердечен, искренен. Обладает нередко ясновидением. Превосходный социолог, художник, музыкант. Союз: Лев, Бык, Рак. Нежелателен союз с Девой, Стрельцом, Близнецами.



